

写手
▶C02版
影视
▶C06版

随笔
▶C04版
连载
▶C07版

情聊
▶C05版
玩吧
▶C08版



C01网事

洛阳晚报微博地址(D) <http://weibo.com/lywanbao>



<http://weibo.com/lywanbao>
<http://t.lyd.com.cn/1260407871>
<http://t.qq.com/lywanbao>

@ 微播生活 沟通你我 欢迎关注



陆琪:不幸福的才晒幸福,真幸福的人哪有空出来晒幸福。没钱的人才会炫富,真有钱的人都会装穷。缺爱的人才会天天秀恩爱,有真爱的早就结婚生子了。所以,缺啥才晒啥。好日子不是晒出来的,而是过出来的。

宋丹丹:如果一个女孩让你觉得简直完美(超聪明超善良并且美丽),别信,她一定有伪装的成分;如果一个男人让你觉得简直极品(超温和超儒雅并且帅),别信,他一定有不为人知的一面。

乐嘉:无论你怎么准备,生活总在你意料不到的时刻搞突然袭击,打你个措手不及。再充分的准备都没用,何况你压根儿没准备好,你必须面对和承担即将来临的一切。



蚂蚁运动自行车:有了这把雨伞,下再大的雨都是浮云,建议全民推广!



尼玛劳资就是小资女:有些女人,她可以要得很少,不在乎他一无所有,不在乎为了跟他在一起要克服多少困难。但是,她同时也要得很多,她要那个男人的真心,如果没有,宁可放弃。

——辛夷坞
《我在回忆里等你》



人一生只能吃9吨食物 谁先吃完 谁先走?

营养专家:

这种说法不准确,人一辈子大概要吃掉60吨食物。

“少吃延寿”有一定道理,但寿命跟饮食结构、生活习惯有关系。

近日,微博上流行一种说法,称“人一生只能吃9吨食物,谁先吃完谁先走”,这引起了众多网友的关注。对此,有营养专家表示,单从吃的“吨位”来看就不准确,如果按照75年寿命计算,人的一生大概要吃掉60吨食物。

1 网上热传:“人一生只能吃9吨食物”

这几天,“人这一生,大约就是吃9吨食物,谁先吃完谁先走”这一微博在网上迅速传开,网友们纷纷对照“9吨食物”这一上限,预测自己还能活多久。许多网友表示:“看来我剩下的日子不多了。”也有网友看完微博后更加坚定了

减肥的决心:“以后真要点少吃了,不然活不长。”

网友们除了讨论其科学性外,还按照这个句式创造了“先走体”,如“人这一生,大约就是背9000个单词,谁先背完谁先走”“人这一生,大约就是考试拿到9000分,谁先拿完谁先走”。

2 营养专家:人一生吃的食物在60吨左右

不过,“人一生只能吃9吨食物”的说法也遭到不少网友的质疑。有网友问:“人一生只能吃9吨食物,那我绝食是不是能长生不老?”还有网友问:“如果吃够9吨食物就会死的话,那些100多岁的老寿星都是吃什么长大的?”

对此,营养专家表示,人一辈子吃9吨食物实在是太多了。“我不清楚每天吃的这个量是怎么计算出来的,我们从中国营养协会发布的‘膳食宝塔’就可以看出,这个量是绝对不靠谱的。‘膳食宝塔’共分五层,包含我们每天应吃的主要食物种类。谷类食物位居

底层,每人每天应该吃250克至400克;蔬菜和水果居第二层,每天应吃300克至500克;动物性食物位于第三层,每天应该吃125克至225克;奶类和豆类食物居第四层,每天应吃相当于300克鲜奶的奶类、奶制品,以及30克至50克的大豆及其制品;第五层是烹调油和食盐,每天摄取烹调油不超过25克或30克,食盐不超过6克。再配上我们每天喝的水,我算了一下,我们每天大概要摄取3000克的食物。假设寿命是75年,那么人一辈子吃的食物应该在60吨左右,早就超过9吨了!”

3 “少吃延寿”:少吃40%食物可以让你延寿20年

营养专家说,网上流传的这条微博,不靠谱之处不仅仅是“9吨”这个量,还有“谁先吃完谁先走”这种说法。“人的寿命与一辈子能吃多少食物是没有什么关系的,不能说吃够60吨就会死。人的寿命跟合理的饮食结构、健康的生活习惯密不可分。60吨食物,你全吃肉不行,全吃素也不行,一定要做到营养均衡。若你的饮食结构均衡了,生活习惯不健康也不可取,整天熬夜、吸烟、喝酒,那想不死都不行。”

不过,该营养专家表示,虽然上面的说法不靠谱,但是“少吃延寿”还是有一定道理的。“吃得太多太好,营养过剩容易引发各种‘富贵病’,如高血脂、高血压等。国外有关人员曾经作过调查,调查结果显示,少吃40%食物可以让你延寿20年,少吃对预防心血管疾病、癌症等也相当有效。”

(据新华网)

非常网
清真 不二家滋补火锅 特约
地址:老城大街与唐宫路
交叉口南10米路东
电话:18737969010