

涨姿势

涮羊肉喝啤酒
容易导致痛风

对爱涮羊肉喝啤酒的朋友们来说,最近网上流传着一个尤为堵心的帖子,即“涮羊肉喝啤酒容易导致痛风”。

该帖子给出的理由是:医学解释羊肉特别是肥羊含高嘌呤,会与啤酒中的维生素E发生反应,导致尿酸上升,长期如此会得痛风病。

国家二级公共营养师王淮青在接受记者采访时表示,对患有痛风病的人而言,的确会有导致痛风的风险,因为啤酒会阻碍嘌呤物质在体内的代谢,会诱发痛风发病。一些痛风病患者,人体排出尿酸的通路不畅,尿酸就会在体内蓄积,当蓄积到一定浓度,尿酸就会结晶析出,这些结晶发生在关节处就会导致痛风。并且对于痛风病人或者高尿酸血症的人来说,伤害会比较大。

王淮青表示,啤酒和羊肉等富含嘌呤的食物一起吃,可能会造成痛风的发生,这是科学界已经证明过的,但是原理还不清楚,截至目前也没有靠谱的理论来证实。对于网上流传的羊肉会与啤酒中的维生素E发生反应,从而导致痛风的说法,王淮青表示这样的理论并不靠谱,因为我们食用的众多食材都含有维生素E。

已有的研究发现,嘌呤也是存在于人体内的一种物质,主要以嘌呤核苷酸的形式存在,在作为能量供应、代谢调节及组成辅酶等方面起着十分重要的作用。但是人体内的嘌呤氧化就会变成尿酸,而人体尿酸过高就会引起痛风。由于海鲜、动物肉的嘌呤含量都比较高,痛风病人平时除用药物治疗外更重要的是忌口,涮羊肉喝啤酒自然也不宜进行。王淮青说,由于啤酒本身也含有一定的嘌呤,痛风患者也不宜过量饮用。

但是对正常人而言,偶尔涮羊肉喝啤酒并不大可能会导致痛风,因为尿酸作为嘌呤代谢的终产物,只有体内的嘌呤代谢紊乱才会造成尿酸的失衡,在正常情况下,尿酸经肾脏从尿液排出,就不再有痛风风险了。正常人一般嘌呤代谢正常,因此痛风风险较低。(综合)

瞎掰背后
总有真理

◎这个世界上没有完美的男人,也没有不抱怨的女人。

◎把无法预知的感情叫缘分,把不能解释的生活叫命运。

◎当你一心只想做一个天使,你遇到的对象有很大可能就是恶魔。

◎试图让别人了解自己的苦楚,也是很幼稚的行为。

◎每一个困难的边上,都站着一圈人,他们正等着,凑够了人数就群殴它。

◎爱情是一场两个人的对抗比赛,两个相爱的人在一起久了,结果很可能变成“友谊第一比赛第二”。

◎骑单车是不是时尚取决于你是不是真穷。

◎一定要让别人觉得自己无懈可击,那才是算总账的时候。

◎和自己较劲儿是一件很有趣的事情,因为无论如何,赢的都是自己。当然,输的也是。(生活)

为了考驾照
大伙还都蛮拼的

还记得你第一次考驾照时的紧张吗?小编搜集了众多网友考驾照时的趣事,看得眼泪都要笑出来了,看看其中有没有你……

你开心就好

路考的时候太紧张,把安全带插在了副驾的卡扣里,我还问考官,你咋不系安全带啊,考官看了我一眼说,你开心就好。

住在这

有一个跟我一起练车的,练科三的时候,有一个红绿灯一直跳黄灯,那个人就在那里等着。教练问他干吗,他说等绿灯跳出来。教练说你那熄火我们住在这里吧……

喜欢的颜色

科二考试的时候,有个大姐半坡等红绿灯过后起步怎么都起不上去。交警走过来就问:“怎么了,没你喜欢的颜色啊?”

不收红包

路考那天给教练塞个红包,教练说:“你这是干什么,我们有规定不能收红包的!”说完取出里面的钱将红包还给我。

报告狗官

我最后一个路考,轮到我由于太紧张,在“报告考官”的时候念成了“报告狗官”……他冷冷地看了我一眼:“好了,你可以回去了。”

拐弯

“各位兄弟姐妹,以后见到女司机开的车,玻璃很干净也没下雨,却开着雨刷,

你就要注意了,因为她要开始拐弯了……不说了,我去修车了。”感受到了世界深深的恶意。

退款

路考,师傅叫我看油还有多少,我拧开油箱盖看了半天也没看清楚,光线太暗。我顺手摸出打火机凑近油箱口。就在我准备按下打火机的时候,师傅一脚把我踹飞了,到现在老子还在医院输液。我决定明天就退款,这师傅脾气太坏了,我要换驾校……

挡在脚

当时听一个教练说的,有个男娃上车打火踩离合器就是不动,教练就问他挡呢?他一愣,说,党在北京……在北京……北京……

考驾照

看到驾照报名处,果断地去问了价格,才1000多元,没有犹豫就报了,后来才知道那是考摩托车的。

你不怕我怕

有一次实地练习,在外环路,两边呼啸而过的都是大货车!一个上坡,我溜车了,教练淡淡地问我:“你害怕吗?”我笑得老甜呢,回:“有教练你在我不怕!”教练吼道:“你不怕我怕!我还没结婚呢!”

撞人还是撞鸡

教练问我:“如果前面有一个人和一只鸡,又有沙堆躲不开怎么办,你是撞人还是撞鸡?”我说:“撞鸡。”教练大骂:“你不会踩刹车?”(南郭)

又见神回复

毛孔粗大怎么办?好难看啊!
●你把像素调低。
苹果为什么不在中国回收iPhone?
●他们怕回收的iPhone比公司产得还多。
为什么友情变成爱情很正常,但爱情变回友情就怪怪的?
●毛巾用久了可以当成抹布,而抹布再当回毛巾用是不是很别扭?
为什么电影院喜欢卖爆米花?
●两个人一起抓爆米花的时候,有机会碰到对方的手。
粗跟高跟鞋怎样搭配才好看?
●建议配一双细腿。
还记得高考结束后,做过最疯狂的事是什么?
●复读。
为什么那么多人不会搭配衣服啊?
●我不是不会搭配,只是没钱买齐一套搭配。(南都)



动物房奴们的烦恼

蚕蛹:做个有房户真好,从此不再“雁照门”。

袋鼠:人要有无私的精神,我的房子,尽管产权归我,但使用权永远是孩子们的。

喜鹊:天下最惨的事,莫过于昨天还住得好端端的房子,今天居然成了别人的地盘。开发商斑鸠很猛很暴力,它让我从有房到无房,不过一顿茶一袋烟的工夫,真是岂有此理。

乌龟:不要嫉妒哥,你们只看到我这座大别墅的洋气,哪知道我当个“房奴”负重的艰难。

蜗牛:得了吧,不要得了便宜还卖乖,好歹你住着洋房,辛苦点还有想头。想想我,仅供了个小户型,就被套了一辈子,抬不起头,直不起腰,连走路都没劲。

田螺:晕,你们虽然艰难,但总有出头的一天,哪像我,自从购了这套房,藏头缩身,不知何时才有抬头露脸的那一天。

牡蛎:要说啊,这房子,对于俺们来说,就是命根子哩!谁要是把我们同房子剥离开来,俺只有满世界“裸奔”了。那处境,一个字,惨!

贝壳:不要迷恋哥,哥有如此庞大的家业,不过是因为“×二代”而已。不过话说回来,这房子大了也很麻烦,遭人妒忌,流言蜚语多!

山鸡:这世界都是白眼狼,我都住进和凤凰一样的高档小区了,那群凤凰还把我当成鸡。凤靠毛发鸡靠扮,看来,房子更新了,还得倒腾倒腾这身行头,也把自己打扮得像凤凰那样花枝招展。扮贵族、学小资谁不会啊,要知道落毛的凤凰还不如咱呢?

甲壳虫:还是咱好,不贪大求全,自给自足,一生无负担,生活很轻松。要问我为啥这么惬意,那是因为,咱有房,不求人。

刺猬:谁要动我的房子,我就跟他拼命,别把刺猬不当狼。(晚宗)

微语录

■像我这种连名牌都不认识几个的人,有时候连别人在炫富都感觉不到!

■备孕就像秋裤,藏着掖着给人送温暖,别人还嫌弃。

■与其给我誓言,不如陪我消遣。

■很多看似高冷的家伙,其实只是听力差+反应慢。

■不要总是因为害怕被人误解,而让自己活得很累。

■成熟就是你越来越能接受现实,而不是越来越现实。

■有梦想的人,不做选择题,只做证明题。

■如何忘掉你的前任?第一不要见;第二不要钱。

■我这个人很有毅力,只要下定决心去做一件事,就要拖延到最后一刻。

■有人说兔子不吃窝边草,殊不知窝边草到最后却肥了别人家的兔子。

■月亮代表我的心,坑坑洼洼冷冰冰。

■我不是懒,只是五行缺驱动程序,命里缺使用说明。

■感情世界上最没用的四种东西:分手后的悔恨、不爱后的关怀、高高在上的自尊心、低智商的善良。

■我会胖的原因是许多事放在心里不好瘦……

■总有一些人,原本只是生命的过客,后来却成了记忆的常客。

■我们都是近视眼,看不见身边的幸福。

■看不顺眼的人,能给您心里添堵,我真是舒坦。(广日)