

# 研究表明吃香蕉可预防中风

吃货们的利好消息!发表在《美国心脏病学会杂志》上的一项研究表明,每天吃香蕉可使中风概率降低。香蕉是含钾最高的水果之一,适量吃对控制血压有利。

《美国心脏病学会杂志》的这项研究指出,每餐吃一根香蕉可使中风概率降低21%。中风的原因60%与高血压相关,而每100克香蕉含钾约256毫克,一根香蕉的钾含量就有500毫克左右,且钠含量相对较低,对降血压有帮助。

而近期类似的研究也不止这一项。2014年9月,美国《中风》杂志刊登了一项研究,其同样证明,高钾膳食有助于预防

中风。这项研究以老年女性为研究对象,发现膳食中钾含量高的患中风的人数要明显低于低钾膳食的人群。

世卫组织推荐每日膳食中钾的摄入量为3510毫克,如何达到这个推荐量呢?只要每天吃足够的绿叶蔬菜、高钾的水果(比如香蕉)、薯类等,就可以很轻松达到这一数量,对控制血压、预防中风都非常有利。提醒大家注意,香蕉的碳水化合物含量较多,不宜多吃。血糖高的朋友,这项研究成果并不适用。

此外,除了香蕉,还有很多高钾低钠的食物,中老年人可以适当吃些。譬如菠

菜、空心菜、苋菜、芥蓝等绿叶蔬菜,其钾含量不比香蕉低;黄豆、芋头、土豆等薯豆类也是补钾高手,而且是低脂肪高纤维食品;香菇、紫菜、银耳、海带等虽然钾含量高,但紫菜、海带等钠含量也高,烹调时要注意,少放盐。

经过“美容”的香蕉从外表看与正常成熟的香蕉无异。“美容香蕉”是如何化妆的呢?

国家一级公共营养师王桂真介绍,香蕉在采摘时,大部分只有五六成熟,经过长途运输,香蕉也没有达到完全成熟的状态。为了让香蕉有更好的卖相,商家会采用喷洒乙烯利的手段催熟香蕉,但有些不法商贩采用的是二氧化硫或甲醛。在生香

蕉表面上涂抹一层含二氧化硫或甲醛的催熟剂,一两天内香蕉就会变得颜色嫩黄。二氧化硫能保持食物的色泽,防止其腐烂,但过量使用对身体会造成很大的危害。

如何避免选购到美容香蕉?看:自然成熟的香蕉有“梅花点”标志,也就是通常所说的斑点香蕉。催熟的香蕉则没有。

闻:用二氧化硫或甲醛催熟的香蕉有一股刺鼻的味道,购买时先闻一下是否只有香蕉的果香。

尝:自然成熟的香蕉吃起来软糯可口;而催熟的香蕉吃起来口感有点发硬,没有香蕉特有的软糯味道。

(据健康时报)

## 冬季戴顶帽子能防血压波动

本报讯 与夏季相比,冬季心脑血管疾病相关死亡率明显要高,且升高幅度可达41%,其中,卒中相关死亡增加近一半,缺血性心脏病死亡增加1/3。深圳大学总医院内科主任李海鹰近日提醒心脑血管病患者,过冬必须做好保暖措施,外出时戴上一顶保暖帽,可更好地防范血压波动。

李海鹰说,导致心脑血管疾病高发的最直接原因是寒冷造成的血压升高。低温情况下,为了减少热量散失,避免体温过度下降,在神经系统及激素的调节下,血管收缩增强,从而引起血压升高。研究显示,室外温度每降低10摄氏度,收缩压将升高62毫米汞柱。不仅如此,人体系统对寒冷的调节还可造成心率加快、血液浓缩,心脏负担增大,心肌血液供应减少。健康人群可以适应上述变化,有心脑血管疾病基础的患者就可能面临斑块破裂、脱落,并堵塞血管的危险。

心脑血管病患者,特别是高血压患者过冬必须做好保暖,李海鹰建议这类患者外出时戴上一顶保暖帽,以更好地防范血压波动。因为身体各部位感受寒冷的灵敏程度不同,差异可超过100倍,其中头面部最敏感,四肢最不敏感。戴上帽子不仅能防止头部过冷,还可使血压升高幅度降低,进入温暖环境后,血压返回正常值的速度也会加快。此外,人体吸入寒冷空气,也会造成血压升高及心率加速,因此冬季外出最好再戴上口罩或围巾。

需要提醒的是,“保暖”不等于“加热”,过度保暖会导致体温过高,一样会造成血压升高。

(据生命时报)

## 美研究利用“基因剪刀”应对抗生素耐药性

新华社华盛顿1月19日电 致病菌对抗生素产生耐药性已成为日益严峻的全球性公共卫生问题。美国研究人员近日报告说,他们利用“基因剪刀”开发出一个新系统,可以确定某种特定抗生素能靶向作用于致病菌的哪些基因,有望用于改进现有抗生素效果或开发新型抗生素。

被誉为“基因剪刀”的CRISPR基因编辑技术能精确定位并切断DNA(脱氧核糖核酸)上的基因位点,可以关闭某个基因或引入新的基因片段。

美国威斯康星大学麦迪逊分校等机构研究人员近日在英国《自然·微生物学》杂志上报告说,CRISPRi是“基因剪刀”的弱化版,不能切断DNA链,但能附着在DNA的某个位置,阻止基因转录所需蛋白质分子靠近,以达到降低基因表

达、减少该基因编码蛋白质数量的效果。他们开发出的这个新系统被命名为“移动CRISPRi”,可适用于研究不同菌种。

研究人员发现,利用这种基因编辑技术,减少被某种抗生素作为“靶子”的蛋白质数量时,细菌会变得对这种抗生素更敏感,这证明了特定抗生素和某些基因之间的关联。通过这种方式,研究人员一次可以筛查出数千种可能成为抗生素潜在目标的基因,可帮助科学家理解抗生素的工作机制并改进药物效果。

研究人员用“移动CRISPRi”研究了从奶酪皮中分离出的干酪乳杆菌,以弄清这种细菌怎样聚居到奶酪上并影响风味。研究人员说,“移动CRISPRi”可用于研究任何数量的科学家此前不了解的致病菌或有益菌。



### 雪地拔河

1月20日,选手在活动中进行雪地拔河比赛。

当日,“2018-2019年全国群众冬季运动推广普及活动”宁夏会场启动仪式暨“冬季健身挑战日”在银川市正式开始。本次活动包含冰上龙舟挑战赛、雪地拔河赛、雪地足球争霸赛等集体项目,以及掷雪球、雪地推球、雪坡拉雪圈等现场报名参与的个人项目。

新华社发(冯开华摄)

# 无偿献血志愿者服务队在行动

(上接A II·1版)

其实,当天早上赶到献血车的志愿者还有李豫生,他也是服务队的一名“老黄牛”。宋丽芳说,豫生大哥一看这里的志愿者够用了,就主动骑车赶往市中心血站。站里每天都有不少献血者,也需要志愿者服务。

在平顶山东站工作的李豫生也是一名“献血大王”,曾多次获得无偿献血奉献奖金奖,也是无偿献血志愿服务终身荣誉奖的获得者。7年来,他坚持一边献血,一边利用节假日和业余时间做志愿服务。因为带动儿子一起捐献血小板,李豫生曾被平顶山晚报报道过。

家住叶县的王献国因小儿麻痹落下残疾,坚持献血1万多毫升的同时,每天利用业余时间到叶

县爱心献血屋做志愿服务,那一瘸一拐忙碌的身影感动了许多人。

“鹰城好人”程相斌,市无偿献血志愿者服务队的现任队长,是全国无偿献血奉献奖金奖获得者,也是无偿献血志愿服务终身荣誉奖获得者。每当有病人急需血小板求助的时候,他总是挺身而出,用实际行动感染着身边的每一个人。

程相斌不仅身体力行带头献血,还要前往献血点宣传服务、招募培训志愿者、扩大志愿者队伍、发布血源求助信息……他几乎将自己的业余时间都献给了这项公益事业。

作为队长,他常对志愿者说:“一个人浑身是铁能打几个钉?只有让越来越多的市民了解无

偿献血,参与无偿献血,才能保证血源供应,挽救更多生命。”在程相斌感染带动下,他的妻子、女儿、女婿都成了固定献血者。

王留祥、侯国照、白玲、杨青山、郑喜梅、李云、赵海鹏……记者曾经采访过的志愿者还有很多,可以拉出长长一串名字。

据了解,服务队的志愿者多数坚持多年固定参加无偿献血,其中获得全国无偿献血奉献奖金奖的达160余人(次)。在关键时刻,许多志愿者撸起袖子应急献血,服务队组织志愿者参加应急献血已达数十次,为紧急救援做出了贡献。

12支3000多人14万多小时

时光回到2011年3月,彼时,

我市要成立无偿献血志愿者服务队的消息经晚报报道后,热心市民纷纷报名参加。经过精心筹备,服务队于2011年6月10日正式成立,当时拥有志愿者130名。

七年多来,志愿者一直在行动中发展。利用社区义诊、徒步行走、发放宣传单、游园宣传、节日宣传等形式开展无偿献血宣传活动,让更多人了解无偿献血;成立骑行宣传分队,利用骑行的灵活性、机动性深入乡镇进行宣传,传播无偿献血知识理念;先后在平顶山技师学院、河南城建学院、平顶山学院、河南质量工程职业学院成立分队,两千多名青年学子加入到无偿献血公益事业中来;在平煤神马集团一矿、太平洋寿险平顶山中心支公司、市粮食

局建立分队,一大批爱心人士投身到无偿献血公益事业中来;志愿服务实现常态化,每天提前发布血源及采血信息,各献血屋(车),都活跃着为献血者服务的志愿者。

目前,市无偿献血志愿者服务队已在高校、企事业单位组建12支分队,志愿者人数已从最初的130余名扩展到3000多名,其中直属分队5支,注册志愿者326人;团体注册分队7支,志愿者3000余名。截至2018年底,服务队志愿者累计服务时间达14万多小时,先后有13名志愿者荣获全国无偿献血志愿服务最高奖——终身荣誉奖,100多名志愿者获全国无偿献血志愿服务星级奖,为我市连续荣获“无偿献血先进市”作出了贡献。