

美媒：

酸奶加糖有健康风险 须警惕糖摄入量

美媒称,酸奶不应该是甜的。天然的酸奶有一种可口的酸味,因为酸奶是牛奶经过细菌发酵的结果。据美国石英财经网站 7 月 23 日报道,曾经,对许多美国人来说,酸奶并非十分诱人。于是,在上世纪 70 年代,达能和其他主要酸奶企业开始了大规模的长期广告宣传,目的是让家长们相信酸奶对孩子的健康有益。为了让孩子们相信酸奶值得吃,他们还不得不在酸奶中不断加入更多的甜味剂,以掩盖发酵牛奶强烈的酸味。

报道称,这项策略奏效了:如今,酸奶在美国拥有 85 亿美元的市场,超市的货架上摆放着各种给孩子们吃的酸奶。《儿科》月刊 2015 年发表的一篇研究报告显示,经过调味的酸奶是美国有线电视网络上最常向家长推销的三类食品和饮料产品之一。但家长们可能没有意识到的是,一盒看似无害的酸奶所含的糖约为 10 克,与皮尔斯伯里肉桂面包的含糖量差不多。最近一项发表在《国际肥

胖症杂志》上的研究表明,许多家长并没有意识到他们的孩子吃了多少糖。这可能会给成长中的儿童带来可怕的后果。家长很难知道孩子摄入了多少糖,原因之一是,这种成分包含在所有带有“健康光环”的食品和饮料中,比如橙汁和水果酸奶。根据世界卫生组织的数据,糖在每日摄入的卡路里中所占比例不应该超过 10%。对于年龄在两岁到 18 岁之间的孩子来说,这意味着他们每天摄入

的添加糖不应超过六茶匙。但发表在《国际肥胖症杂志》上的研究强调,食品公司找到了很多偷偷掺入添加糖的方法。研究人员发现,74%的家长低估了六种食品和饮料产品的含糖量。报道称,最令家长们感到困惑的是那些通常人们心目中的健康食物所含的糖。一些酸奶的含糖量可能超过四块方糖,这意味着只要一盒酸奶就能让孩子摄入的糖接近每日最大摄入量。事实上,研究表明,

很多孩子正摄入过多的糖,美国幼儿摄入的糖与成年人的建议最大摄入量相同,甚至更多。为什么糖对孩子尤为有害?在美国,18%以上的小学学龄儿童属于肥胖。导致肥胖的因素多种多样,其中包括生活方式或压力,但糖摄入过量被普遍认为是主要原因之一。与此同时,青春期摄入过多糖与体重增加和心脏病风险有关。最近的研究还表明,过量的糖会降低人体免疫力,使孩子

更容易受到疾病和感染的伤害。越早开始摄入糖,以后改掉这个习惯就越难。让孩子减少糖摄入量的一种很好的策略是让他们在两岁前习惯健康饮食。为此,健康倡导者正努力提高人们对于调味酸奶陷阱的意识。对于寻找快捷、方便选择的父母来说,好消息是,酸奶不需要离开餐桌。普通酸奶中只含有天然糖分。加入水果或坚果,它就能成为一种健康并且诱人的零食。 / 新华社

暴雨山洪中的“安全伞”

坐挖斗,爬危岩,蹚深水,救群众……入汛以来,四川西北部山区多次发生地质灾害、道路险情。危难时刻,基层干部、职工、民兵挺身而出,以无私无畏的担当,为当地群众和过往旅客撑起“安全伞”。6 月底至 7 月中旬,四川阿坝藏族羌族自治州松潘县连续发生暴雨山洪,从绵阳平武县到松潘县的省道出现近百处道路悬空、断裂和塌方险情。其中松潘境内丹云峡谷一段因峰险沟窄,道路紧贴奇石怪岩和奔腾跳跃的涪江而成为险情多发段。记者 20 日经过这一路段时再遇塌方,所幸塌方所在地的黄龙乡党委书记孙林带领一路民兵,与中铁二十五局施工师傅协力配合,于中午时分清理出一条简易通道。孙林在黄龙乡工作 5 个年

头了,今夏以来一直坚守在抗洪抢险一线,42 岁的他看上去除了鬓发斑白,似乎再没什么特殊之处。1 日上午,一场暴雨山洪过后,丹云峡谷一个名叫“大奔流”的地方发生险情。孙林立即带领民兵应急排赶到现场,只见山体垮塌、泥石流带来的巨石堵住河道。遇阻的河水激流汹涌,改变方向后将道路淹没。县应急抢险指挥部研究决定炸掉堵水巨石,清理河道,以使河水归位。然而,炸石先要钻眼,钻眼必须有人站到巨石上开钻,如何越过激流攀上巨石呢?熟悉地形的孙林率先带着勘察机械坐进一台挖掘机的挖斗,挖掘机转动手臂,将他成功运到待爆破的巨石上,随后,民兵们两人一组全部被挖斗运了

过来。临时爆破手们站在巨石上,除了中午扒拉几口盒饭外,连续作业近 5 个小时,终于钻下 20 多个约 80 厘米深的炮眼。作业过程中,孙林和一位民兵头上的一块岩石被水掏空,眼看就要往下掉,急忙撤离时,该民兵脚下一滑,掉到了巨石的夹缝里。危急中,中铁二十五局驾驶挖掘机的石师傅转动机臂,用挖斗顶住下滑的岩石,孙林跌跌撞撞摔了一跤,爬过去同另一位民兵将落入水中的民兵拉了回来。“当时真是吓惨了!”孙林笑着对记者回忆说。下午 4 点,县民爆公司专业人员布好炸药和引线,一声巨响,阻挡涪江水的巨石崩碎了,天险大奔流畅通了。孙林和

石师傅们又用了 4 天清理完河道,铺出了新的路面。12 日,一股泥石流冲垮了丹云峡景区观音阁下的路基,石师傅和工友们再次开着挖掘机赶来,与地方干部群众一起清理河道,恢复路面。挖掘机越过近 45 度的陡坡,在三四米深的河水里逆流作业。抢险即将结束,因河床松动、履带下陷、发动机进水,挖掘机熄火了,路过的司机们纷纷敲响喇叭,向石师傅和他的“英雄挖掘机”致敬。石师傅名叫石月雨,是在附近修建成兰铁路的师傅。令人更加敬佩的是,他的这台挖掘机是自己花 100 多万元买的,可以说是他的全部家当。石师傅个头不高,话语不多,“当时只想尽快抢通道路,让过往的客人少耽搁点时间。”他

说。与黄龙乡相邻的施家堡乡,也在 10 日深夜的暴雨里经历了险情。为了营救被洪水困于凌冰岩和小水沟之间的 21 位过路游客、货车司机等人员,施家堡乡党委书记余庆忠带领民兵和乡村干部蹬着齐膝深的洪水徒步找到被困人员,又在齐腰深的洪水中筑起人墙,将被困人员全部转移到安全地带,最终与黄龙管理局丹云峡管理处的救援人员一起搭独木桥、拉保护绳,将包括 2 名儿童在内的被困人员全部营救出来。搜救过程中,干部兰飞突然被洪水冲倒,千钧一发之际,万幸被同事一把拉起。这些平时普普通通的干部群众,在暴雨山洪来临时,不畏艰险,他们让群众安心,令群众致敬。 / 新华社

美媒：

科学家发明在线计算器可测心脏病风险

美媒称,科学家发明了一种在线健康计算器,可以帮助测算人们的心血管年龄以及他们死于心脏病的风险。据美国《新闻周刊》网站 7 月 23 日报道,研究报告作者说,在试验中,这个在线心脏健康计算器可以准确预测一个人在未来五年内因心血管疾病住院或死亡的可能性。试验考虑了影响个体患心血管

疾病风险的因素,也考虑了心脏年龄大于实际年龄的因素。研究人员得到了加拿大卫生研究院的资助。这家机构认为,在线心脏健康计算器在所考虑的风险因素范围方面是独一无二的。这些因素包括社会和人口统计学状况、接触空气污染、吸烟和饮酒等生活方式因素、受教育程度以及用户的归属感。

用户还需说明其种族,并报告压力状况、移民状况以及是否患有糖尿病和高血压等。《加拿大医学会会刊》23 日发表了这篇论文,详细介绍了研究人员如何开发出预测心血管疾病人群患病风险的这一工具。报道称,心脏病是美国人的主要死因,每年导致约 63 万人死亡。心血管疾病最常见的形式是冠心病,即向心脏供

血的动脉中有斑块积聚。但研究报告作者指出,大多数人在经历可能致命的心脏病发作之前,并不知道自己有患心脏病的迹象。为进行这项试验,研究人员对加拿大安大略省 104219 名居民的数据加以评估。这些居民参加了 2001 年至 2007 年进行的加拿大社区健康调查,参与者年龄从 20 岁到 105 岁不等。 / 新华社

研究发现精确测量视网膜有望早期诊断痴呆症

英国伦敦大学学院 24 日发布一项研究说,人的视网膜神经纤维层越薄,认知能力下降的风险可能越高。基于这一发现,未来有望利用精确测量视网膜对痴呆症进行早期诊断。痴呆症的主要表现为记忆、思考、行为和日常活动能

力的衰退。伦敦大学学院研究人员领衔的团队基于 3.2 万名匿名人士的健康数据分析了眼部变化与认知能力的关系。这些人的年龄在 40 岁到 69 岁间,他们的视网膜此前都经过精确测量,并且还接受了一系列认知能力的测试。

研究人员分析数据后发现,视网膜神经纤维层的厚度与认知能力相关,这一纤维层较薄的人出现认知能力问题的可能性约是其他人的两倍,出现认知能力持续衰退的概率也更高。这一成果发表在新一期《美国医学会杂志·神经病学卷》上。

报告作者之一、伦敦大学学院的保罗·福斯特说,这一结果意味着视网膜异常在认知能力下降的早期阶段就会开始显现,未来利用精确测量视网膜的技术有望对痴呆症进行早期诊断并及时开展治疗。 / 新华社

我国学者创造密集编码量子通信信道容量新纪录

记者从中国科学技术大学获悉,该校郭光灿院士团队近期在量子通信研究中取得新进展,团队成员李传锋、柳必恒等人首次利用四维纠缠态实现量子密集编码,达到2.09的信道容量。国际权威学术期刊《科学进展》日前发表了该成果。量子密集编码是最重要的量子保密通信过程之一。量子密集编码的思想自1992年提出,1996年在光学系统中首次实现,当时利用一对纠缠光子仅传送1.13个经典比特,即信道容量为1.13。到2017年,这一纪录才被更新为1.665。与比特系统的二维纠缠相比,高维纠缠具有信道容量高、抵抗窃听能力强等优势。李传锋、柳必恒等人在自主研制的高品质三维纠缠源基础上,进一步制备出新型四维纠缠源,保真度达到98%,把量子密集编码的信道容量纪录提升到了2.09。这超越了两维纠缠能达到的理论极限2,为高维纠缠在量子信息领域的深入研究打下了重要基础。/新华社