

原来如此

01 为什么口腔内的伤口不容易被感染?

每个人的口腔中都有几十亿的细菌,这些细菌有好有坏,有的能帮助我们维持健康,比如双歧杆菌等可以帮助我们消化食物;有的却是引起口腔问题的罪魁祸首,比如变异链球菌会导致龋齿。然而,在700多种细菌的口腔里,伤口却不易感染,而且口腔内伤口的愈合速度也比身体上的其他伤口还要快。

这是因为口腔中的唾液帮助我们。唾液为口腔营造了一个湿润的环境,这种环境有助于炎症细胞的生存。炎症细胞就是指参与炎症反应的细胞,包括白细胞和上皮细胞等,这些细胞在防止伤口感染上起到了很大的作用。另外,唾液中还含有多种蛋白质,其中一种就是唾液富组蛋白,富组蛋白具有很强的抗菌能力,能够维持口腔内的菌落平衡。唾液还含有组织因子,组织因子是激活凝血酶所必须的蛋白质,而凝血酶在血液的凝固中起着重要的作用。最后,唾液中还存在着一种名为组胺素的小分子蛋白,这种蛋白有助于治疗外部创伤。

02 为啥头发遇到潮湿的天气会变卷?

这其中最重要的原因就是你的头发太干燥了。头发主要由类脂、水和硬质的角蛋白组成。这种蛋白质约占头发总量的85%—90%,对于维持头发的强度和结构至关重要。

当一个头发比较干燥的人暴露在潮湿的空气中时,他的头发就会吸收空气中的水。头发吸水膨胀会导致最外面的角质层被破坏,而过量的水也会改变角蛋白之间的相互作用。这两个结果就导致了头发变卷。如果头发本身富含水分,潮湿的环境就不会有这么大的影响了。

另外,还有其他原因也会导致头发容易变卷,如吹风机过热导致头发受损,经常染发,过量使用洗发剂或凝胶剂。

03 兴奋剂有啥区别

首先得明白,体育领域里的兴奋剂和医学领域里的兴奋剂不完全一样。

体育领域的兴奋剂指的是运动员使用违禁的体能增强药物,简称禁药,用来提高竞赛成绩。体能增强药物包括很多,最常见的有同化类固醇和红细胞生成素,被取消环法自行车赛冠军头衔的阿姆斯特朗使用的就是后者。

另外还有非医疗用途的输血、利尿剂、遮蔽剂也都可以增强体能。其中有些药物并不是一次使用就可以提高成绩,而是得“科学”和长期地使用才行。

以上这些体育禁药是不含有神经兴奋功能的,比如苯丙胺、麻黄碱和莫达非尼。而医学领域里的兴奋剂,所有可以刺激中枢神经的药物均可以让人兴奋。另外,有兴奋功能的咖啡因自2004年起就不算禁药了。

04 为什么有些人喜欢咬手指?

很多人一遇到紧张或者为难的事情总是喜欢咬手指,一般情况下,人们把这当成是一种坏习惯,努力想改掉。

其实,人们咬手指的习惯是婴儿期吮手指习惯的变体,无论是成人咬手指还是婴儿吮手指都能起到安慰剂的作用。

心理学家认为,婴儿吮手指的动作类似于吮吸母乳的动作,而母亲的哺育行为能给尚在襁褓中的婴儿以安全、稳定和镇定的作用。断奶之后,婴儿吮手指则能产生替代作用。

当父母或者长辈强制婴儿不许吮吸手指的时候会让孩子产生逆反心理,甚至留下心理阴影,长大后容易形成暴力倾向。

综合

这两天有一则社会新闻引发大家热议。有网友发帖称,班级微信群里有个家长因自家孩子吃了同学分享的生日蛋糕含有植物奶油,而在群里“大段输出”,甚至上升到儿子“被投毒”的严重程度。

从曝光的聊天记录来看,这位妈妈表示对自家孩子有着严苛的饮食标准,表示过生日偶尔吃奶油也是动物奶油。她甚至强迫儿子喝下50毫升油,希望能通过催吐的方式排出植物奶油。

令她“上火一万倍”的原因是蛋糕里的植物奶油含有反式脂肪,人体需要代谢50天才能完全排出。



植物奶油可以吃『一口』,但别经常吃

植物奶油与动物奶油的区别在哪儿

首先,我们先搞清楚植物奶油与动物奶油的区别。如今市面上销售的奶油主要分为动物奶油和植物奶油两大类。

动物奶油,也叫淡奶油或稀奶油,是从全脂奶中分离得到的,有着天然的浓郁乳香。在分离过程中,牛奶中的脂肪因为比重的不同,质量轻的脂肪球就会浮在上层,成为奶油。奶

油中的脂肪含量为全脂牛奶的20%—30%。

而植物奶油又叫人造奶油、人造黄油、植脂奶油等,常常被作为淡奶油的替代品,它是美国人维益在1945年发明的。植物奶油多是植物油氢化后,加入人工香料、防腐剂、色素及其他添加剂制成的。

要分辨这两种奶油,最直

观的方法就是用手搓法来判断:将动物奶油、植物奶油分别涂于掌心,进行揉搓,动物奶油会很快消失在掌心,手掌内只剩余少量油脂,像涂了护手霜;而植物奶油揉搓很久后仍在掌心,随着揉搓时间的加长,植物奶油甚至会在掌心成形。

为什么人们认为动物奶油更健康

随着公众健康意识提升,典型普遍认知认为植物奶油含有反式脂肪,而动物奶油没有,所以动物奶油是健康的,植物奶油是不健康的。

了解这个观念是否正确,我们需要先了解植物奶油中的反式脂肪是如何产生的。

植物奶油的原料是植物

油,它的确含有反式脂肪,这与氢化工业制作过程有关系。但其实,动物奶油也有反式脂肪。人们之所以认为动物奶油更健康,是因为当时的工业制作下,植物奶油的反式脂肪含量更高。

但现在的植物奶油工艺已经有所提升,反式脂肪的量得到

了控制,很难说植物奶油就一定比动物奶油含有更高的反式脂肪。因此,文章开头所提到的这位妈妈的做法就有点夸张了。

不管是人造植物奶油还是天然动物奶油,脂肪含量都较高,建议人们适量食用,每周可吃2—3次,一次30克左右即可。

反式脂肪摄入量的安全标准

那么,是不是只要不吃奶油蛋糕,就可以避开反式脂肪的摄入呢?世界卫生组织的一份最新报告发现,全球50亿人因工业反式脂肪增加患心脏病和死亡风险。

几乎所有的日常食物中都有反式脂肪的存在,想要吃得健康,需要注意来源,并控制好

摄入量。中国居民膳食指南(2022)中建议每人每天摄入反式脂肪(酸)的量≤2克。

反式脂肪主要来自以下几个地方:

- 反刍动物瘤胃中细菌的生物转化,如牛肉、羊肉、牛奶等。
- 油脂的部分氢化(或选

择性氢化)工艺产生。

●可能来自多不饱和脂肪酸含量高的植物油或鱼油的精炼脱臭工艺中。

●烹饪时油温过高(>220℃)当供能比达到1%~3%时,就可以对人类的健康产生不良影响。

如何避开含有反式脂肪的食物

首先,学会阅读食品标签。

(1)看配料表

配料表中如果发现“人造奶油”“起酥油”“氢化植物油”“精炼植物油”“植脂末”“代可可脂”等字样,说明食品中可能含有反式脂肪(酸),需要慎重选择。

(2)看营养成分表

中国《食品安全国家标准——预包装食品营养标签通

则》里强制规定,食品配料含有或生产过程中使用了氢化或部分氢化油脂时,在营养成分表中应标示出反式脂肪(酸)的含量,每100克或毫升食品中反式脂肪(酸)含量在0.3克以下就可以标示为“0反式脂肪(酸)”。

现在不少加工食品都达到了这个标准。这里需要注意的是,“0反式脂肪(酸)食品”不等于健康食品,需要警惕用饱和脂肪

酸替代反式脂肪(酸)同样有健康隐患。因此,您在选择包装食品时需要综合评估。

其次,控制每天烹调植物油的用量。

建议每天烹调植物油的摄入量为25~30克,最好选择蒸、煮、炖等烹饪方式,避免高温煎炸、反复使用。

据“科普中国”