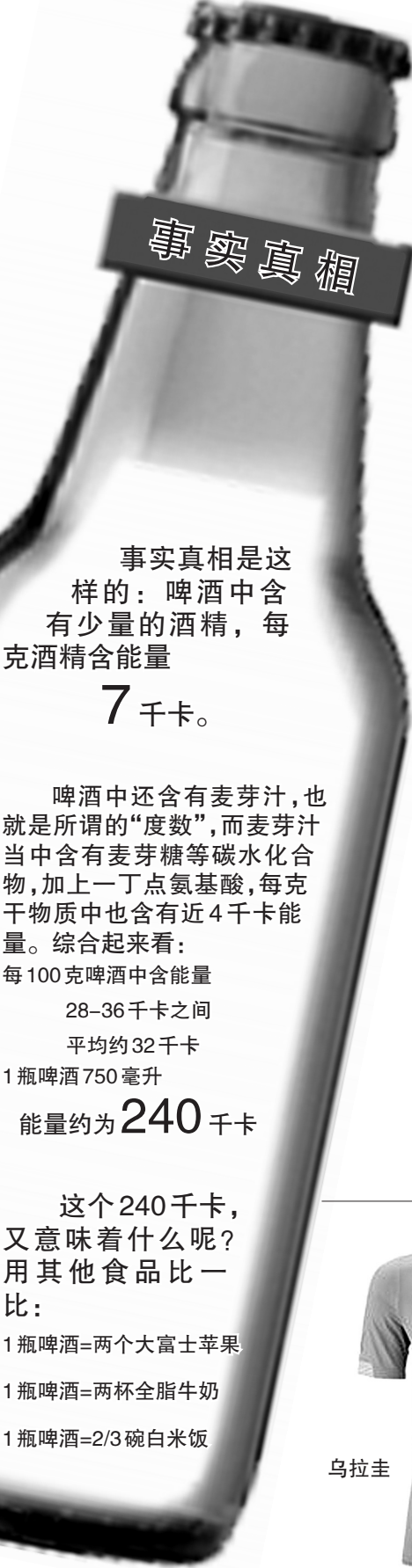


一瓶Beer=两个大Apple?

啤酒咋就成了“增肥”食物



事实真相是这样的：啤酒中含有少量的酒精，每克酒精含能量7千卡。

啤酒中还含有麦芽汁，也就是所谓的“度数”，而麦芽汁当中含有麦芽糖等碳水化合物，加上一丁点氨基酸，每克干物质中也含有近4千卡能量。综合起来看：每100克啤酒中含能量28-36千卡之间，平均约32千卡。1瓶啤酒750毫升，能量约为240千卡。

这个240千卡，又意味着什么呢？用其他食品比一比：1瓶啤酒=两个大富士苹果，1瓶啤酒=两杯全脂牛奶，1瓶啤酒=2/3碗白米饭。

对于痴迷足球的人来说，看世界杯总是一段奇妙的生活，称得上是“困并兴奋着”。零食、方便面和啤酒，几乎成为球迷的“标准配置”。看了这个单子，即使用脚后跟来思考都能明白，几个小时坐着吃这些东西，实在太容易增肥了。啤酒可是著名的增肥饮料。那么，既然啤酒背上了增肥的恶名，其中究竟含有多少能量呢？

事实一 把啤酒换成苹果——减肥

说到这里，很多人不免困惑。既然所含的能量都是240千卡，为什么啤酒被人们叫做发胖的食物，而苹果却被人们称为减肥的食物呢？啤酒当中的酒精和糖分，并不能带来足够的饱足感。一杯啤酒不用咀嚼，可在一秒钟之内下肚，既不会觉得水分满足，也不会觉得胃部饱满。人们经常觉得奇怪，为什么啤酒可以一杯又一杯，而白水就不能，果汁也不行。因为啤酒实在是太容易“消掉”了，它能够利尿，水分可以轻易排出；其中的糖分迅速被吸收，也不会增加胃的负担。而且，喝啤酒的同时，也不妨碍吃其他东西。一餐过去，往往是啤酒喝掉四五瓶，相当于3大碗米饭的热量，菜也不少吃。日日畅饮的结果，自然是总能量超标，人日益增肥。苹果则不然。它虽然也有10%左右的糖分，但同时含有相当多的果胶和其他膳

食纤维成分，坚挺的细胞壁很有咀嚼的口感，而咀嚼会带来饱感。同时，苹果进入胃里之后，要排到小肠当中，又需要一定的时间，在小肠中，糖分吸收也比较慢。同时，苹果中不含酒精那样的利尿成分，吃苹果之后，人体并不会像喝啤酒之后那样急于排出水分，和纤维相结合的水分在胃肠道中也会帮助维持饱感。如此，吃了两个苹果之后，人已经感觉胃中饱满，哪里还会“一个接一个”地吃下去呢？可见，一种食物是否有利于减肥，并不完全取决于其中的能量高低，更多地取决于人们能够吃多少、吃了之后能否促进饱腹感、一餐当中吃进去的总能量是多少。那些富含纤维和水分、需要咀嚼、有利于人们降低食欲、充实胃袋的食物，通常是有利于控制体重的；而那些不需要咀嚼、纤维很少、吸收很快、容易吃得过多的食物，则通常是不利于控制体重的。

事实二 把啤酒换成牛奶——营养

此外，除了能量高低，还要考虑食物的营养价值。相比于一瓶啤酒，两杯牛奶能提供一日所需50%的钙，以及相当多的维生素A。钙是国人所普遍缺乏的营养素，而维生素A是长时间盯着电视屏幕的人所需要补充的营养素。所以，对于看球的人，特别是那些腹

友情忠告 ▶▶▶

那些平日不爱吃菜的朋友尤其要注意了，睡眠不足时，人会因肠道功能紊乱发生便秘，身体也容易感觉燥热。日常要注

部不再平坦的男人来说，如果不能自制健康夜宵的话，若能不吃各种拆袋即食的各种零食，少喝点啤酒，换成牛奶、酸奶、水果、速冲麦片粥等当夜宵，对预防发胖来说，效果会好得多，而且有利于一日的营养平衡。

意多吃蔬菜和杂粮，增加膳食纤维和抗氧化成分，预防这些情况的发生。

说说世界杯上的科技新玩意儿

巴西世界杯正如火如荼，有人看的是比赛，有人看的是帅哥，今天，我们不妨来看看本届世界杯上新亮相的先进技术装备。请关注——说说世界杯上的科技新玩意儿。

机器人大放异彩

开幕式上，一名巴西瘫痪青年身穿“脑控外骨骼”装置，独自摆脱轮椅站立，并踢出了本届世界杯的第一脚。科学家称，机械骨骼的使用者不但能够利用大脑控制行动，同时还能得到触感、温度和力量等反馈信息。该机械服装由杜克大学的“Walk Again”项目研发而成。除医疗领域外，外骨骼还有着广阔的应用前景，它不仅可以保护支撑肢体和器官，更能提供额外的动力、增强机能，甚至可以让人像“钢铁侠”那样，完成超越极限的高难度动作，执行作战任务。

“桑巴荣耀”带来全新控球体验

历届世界杯用球都是参赛球员、球迷和媒体关注的焦点之一。本届世界杯官方比赛用球——“桑巴荣耀”(brazuca)。阿迪达斯用了长达两年半的时间设计出此次巴西世界

杯的比赛用球。2012年欧洲杯官方用球“Tango12”和2013年联合会杯官方用球“Cafusa”所采用的球胆和球胎技术，在“桑巴荣耀”的设计上得到了延续。此外，“桑巴荣耀”运用了最先进的创新球面结构技术，以6块十字形皮革拼接而成，为历届世界杯用球中最少。这一技术确保“桑巴荣耀”具有独特的对称性，使球员有更舒适的控球和触球体验。

球衣还能“按摩”

32强的球衣历来是被关注的热点，色彩、款式的变化太“肤浅”，科技元素让球衣具有更多的内涵。本届世界杯上，球衣已经不仅仅为球员的攻城拔寨做好后勤工作，还在保护环境、节能减排上做起了文章。巴西队穿上“塑料瓶”球衣意在宣传环保，而意大利“男模队”则在赛场上自带了“按摩师”。意大利队的球衣含有一项特殊的高科技元素，那就是一个可以为身穿球衣的球员提供“微按摩”的专有胶带。据球衣制造商彪马公司透露，它将起到“最大限度提高肌肉力量，缓解疲劳”的作用。



视频回放技术避免争端

平息了门线上的争议进球，越位的争端又被推上风口浪尖。主转播服务商董事长弗朗西斯·泰列尔表示，“视频回放技术”能在“几秒钟内”让观众看到一个定格画面，上面会出现测量防守队员与进攻队员之间距离的线，越位与否，一目了然。世界杯转播运营商负责人表示，“如果规则改变，技术上是可能实现的。”显然，科技已经远远地走在了前面。这项技术能否引进，答案得等下届世界杯揭晓了。

■ 奇闻趣事

纳米钻石可杀菌



德国的一个国际研究团队发现，纳米金刚石可像金属银、铜一样有效杀除细菌，并且可在短时间内杀死细菌。纳米金刚石直径约5纳米，约为细菌的二百分之一，可通过含碳化合物在高压容器中爆炸产生。纳米金刚石表面一种名为酸酐的特定含氧基团似乎是其具有杀菌特性的原因所在。在不少细菌对抗生素产生耐药性之时，一种新型抗菌材料的发现可谓是个“突破”。

点评：记得人生的第一节化学课，老师说：“化学很神奇，你把木炭放到一个有几万度高温和几个大气压的特制炉子里，嘭！一爆炸，你就满地捡钻石去吧！”于是每当看见有崩爆米花的，就幻想崩出来的是鸽子蛋。现在神奇的“化学”变成了现实，只是崩出来的不是鸽子蛋，而是抗菌药。只是不知道这金刚石表面上的含氧基团算一氧化碳还是二氧化碳……

引蚊香水效果好



人类有可能在遭到蚊虫叮咬后染上可怕的疟疾，但牛却不会。美国一家科技公司制造出了一款“人味”牛香水，轻轻往牛身上一喷就能成功将其变身成为“替罪牛”，保持几周甚至数月的“吸蚊”效果。同时，若在牛身上涂抹杀虫剂，则可以在蚊虫的一咬一吸间轻松将之杀灭。为一头动物喷洒该香水需要1美元，但该公司正试图降低成本，以使撒哈拉以南非洲和东南亚那些疟疾高发地区也能使用上。点评：闷热的夏夜，可能不用扎蚊帐防叮咬了，不过要在床头拴头牛……世界卫生组织称，约34亿人有可能因为蚊虫叮咬患上疟疾，而当前人们对此却只有使用驱蚊药、杀虫剂、蚊帐等防治方法。毫无疑问，这种“香水”对人类来说是很“牛”的香水，但对牛来说却是很“臭”的香水。如果能发明一种能涂在石头上的“人味”香水，靠把蚊子的“牙”磕坏来消灭蚊子，就皆大欢喜了。

西红柿有益心脏



英国的一项研究发现每天服用一粒“西红柿片剂”有可能降低心脏病风险。接受试验的72名成年人中有36名患有心脏疾患和36名健康人。试验的结果发现，服用了西红柿片剂的心脏病患者，其血管功能出现改善，而服用安慰剂的人则没有这种改善。点评：西红柿算得上浑身是宝，生吃补充维生素，熟吃可以补充番茄红素，番茄红素对男性的前列腺也有好处。科学家们正在研究如何把一些有益的饮食成分做成易服的药片，以便于世界各地不同饮食习惯的人都能得益。不过他们强调，对公众来说，健康的饮食还是必要的。

(稿件均据新华社,资料图)