

夏季烧烤要注意

烧焦食物会致癌？

又到了撸串的季节。下班后，找个烧烤店，叫上几个朋友，点上撸串、再来几瓶啤酒，甭提多惬意了。

不过，一直有说法称撸串的时候，食物烧焦了会产生有害物质，吃了会致癌。这是真的吗？烧焦的食物真的会致癌吗？还能愉快的撸串吗？

很抱歉地告诉大家，在高温下，食物烧焦的确会产生一些有害物质。



最常见的有两种：一种是苯并芘，一种是杂环胺。

苯并芘

多环芳烃 (Polycyclic Aromatic Hydrocarbons, 简称 PAH 或 PAHs), 又称多环性芳香化合物或多环芳香族碳氢化合物, 这个家族非常庞大, 有 100 多个成员, 最有名的要属苯并芘。

苯并芘是一种有五个苯环的多环芳烃, 国际癌症研究机构将苯并芘归在致癌物的第一组 (已经明确对人类有致癌作用)。

烧烤的食物, 包括烤鸡腿, 由于温度高, 在高温下的确可能产生苯并芘这种致癌物。烧烤食物产生的苯并芘主要来自脂肪的受热反应, 脂肪在温度超过 200 度就会产生苯并芘, 而且温度越高产生越多的苯并芘。

杂环胺

多环胺类 (heterocyclic amines, 简称 HCA 或 HCAs), 也有人称之为杂环胺, 具有一定的致畸致癌性。

HCA 的形成有几个因素: 食物类型、烹调方法、温度和时间。

食物类型: 熟肉制品以及其他来源的蛋白质 (牛奶、鸡蛋、豆腐、器官肉类, 如肝脏)。

烹调方法: 在油炸、煎、烧烤过程中, 肉煮熟在极高的温度下产生的 HCAs 含量为最大。

温度和时间: 肉或其它食物经煮、烤、煎, 温度越高多环胺类产生越多; 反之, 温度越低产生多环胺类量越少, 多环胺类的多少取决于食物熟透的温度。

还能放心吃烧烤吗？

食物烧焦, 肯定是经过了很高温度的灼烧。食物中的蛋白质、脂肪、碳水化合物都很容易在高温下生成苯并芘和杂环胺类物质, 而且, 温度越高, 时间越久, 生成的致癌物越多。所以, 从营养和健康角度, 建议大家还是应该尽量不吃或者少吃烧烤类食物, 尤其是不要吃烧得太焦的食物。

不过, 这并不意味着吃烧烤吃了一定

致癌, 也不意味着烧烤就完全不能吃了。

首先, 虽然烤肉中的苯并芘、杂环胺虽具有致癌性, 但是这只是证据强度, 并不意味着吃一点烧烤就一定使人得癌症。实际上, 联合国粮食及农业组织 / 世界卫生组织联合食品添加剂专家委员会 (JECFA) 评估认为人类从膳食摄入苯并芘的量对健康影响不大。

如何减少烧烤中的苯并芘？

只要你注意方法恰当, 也可以减少烧烤食物中苯并芘的。

首先, 烧烤时不宜时间过长或温度过高, 烧烤时也要避免食物接触到火焰, 而且热源最好处于上方。烧烤时, 食物和火直接接触时会有大量的油滴到火里燃烧, 产生烟, 由此产生的苯并芘会附着到食物表面。而食物距离火较远时, 滴下的油很少, 苯并芘也就少多了。所以, 烧烤的时候要尽量将烟排除掉。比如可以把烧烤架升高, 或者直接把烟给扇走。

有人做过实验, 烤香肠时, 如果香肠和火接触, 成品中的苯并芘含量为每千克 10.7 微克; 如果把烧烤架升高, 让香肠和火相隔 5 厘米, 那么这个值就会降到 0.67。

其次, 选择产生苯并芘较少的食物。

一般情况下, 鸡肉、猪肉等肉类和鱼类在烧烤时产生的苯并芘和杂环胺都比较多, 而蛋和豆腐、蔬菜等产生的苯并芘和杂环胺就比较少。所以, 烧烤的时候也不要只吃肉, 适当吃一些蔬菜。

另外, 尽量选择带皮烤的食物, 如蕃薯、带皮的粟米、双贝类及未剥壳的甲壳类海产品, 因为外皮可防止苯并芘渗入, 吃的时候去皮就可以。如果烤的时候裹上一层锡纸, 这样也很方便。

最后, 吃烧烤的同时, 也要注意饮食均衡和多样性, 比如加一些蔬菜和水果, 也能降低可能的风险。

网易健康

管不住嘴

或因大脑特定区域灰质少

一项国际研究显示, 无法拒绝美食诱惑, 哪怕它不利健康, 可能因为大脑侧前额皮质和大脑正中前额叶皮层的灰质较少。

研究第一阶段包含三项实验, 涉及 91 名体型偏瘦的不节食志愿者。研究人员让志愿者看某种特定食物的图片, 如酸奶或曲奇饼干, 给志愿者 5 秒钟“考虑食物的健康性质”, 或“考虑食物的味道”等, 然后让志愿者以打分方式表达想吃这种食物的程度, 同时用磁共振成像仪扫描他们的头部。为了尽可能让志愿者表达真实想法, 研究人员告诉志愿者, 会在实验后让他们吃到想吃的那种食物, 后续则兑现这一诺言。

三项实验所获结果显示, 大脑侧前额皮质和大脑正中前额叶皮层灰质较少的志愿者会较多考虑食物的味道, 而不是健康。按照研究人员说法, 这些志愿者“自控力”较弱。

研究第二阶段, 研究人员让另外一批志愿者做类似实验, 但是把给他们 5 秒钟考虑图片上的食物是否健康这一环节换成让他们考虑“远离食物”, 或“多吃食物”, 或“顺其自然”, 随后问他们如果手上有 2.5 美元 (约合 16 元人民币), 他们愿意花多少购买那种食物。这一阶段研究同样显示, 大脑侧前额皮质和大脑正中前额叶皮层灰质较少的人在食物面前的“自控力”较弱。研究结果刊载于最新一期《神经科学杂志》。

参与研究的欧洲工商管理学院教授希尔克·普拉斯曼告诉美国趣味科学网站, 他们打算在今后研究中了解能否“训练”那两个大脑区域, 增加其中灰质, 或许人们以后不用再说, “我自控力差, 改不了”。先前多项研究发现大脑有可塑性, 特定区域可以随着时间流逝发生变化, 可以借助多“锻炼”加以改变。

新华社



世界杯竞猜盛宴开启：玩竞彩，该你上场！

在亿万球迷的翘首期盼中, 2018 俄罗斯世界杯终于进入了最后的倒计时。6 月 14 日至 7 月 15 日, 第 21 届足球世界杯在俄罗斯境内的 11 座城市点燃战火, 32 支国家队通过 64 场比赛, 角逐象征世界足球最高荣誉奖的大力神杯。

为了迎接这场足球盛宴, 中国体育彩票准备了丰盛的竞猜大餐。自 2010 年南非世界杯以来, 体彩竞猜游戏已连续三届开售世界杯赛事, 那么今年的俄罗斯世界杯又有哪些惊喜等待大家呢?

一场决胜

体验终极竞猜乐趣

2018 世界杯不仅是全世界球迷的世界杯, 也是体彩玩家的世界杯。世界杯全部 64 场比赛都将纳入竞彩足球游戏的竞猜对象。其中, 前两轮小组赛的 32 场比赛, 在世界杯开幕前一周起, 即 6 月 7 日便可以开始投注, 第三轮小组赛将从 6 月 21 日起开始陆续接收投注, 在淘汰赛阶段, 将在对阵球队产生后第一时间开始接收投注。

竞彩足球单场胜平负上线以来收获

广大购彩者无数好评, 2018 年之夏, 单场竞猜与世界杯第一次不期而遇, 两者究竟能碰撞出怎样的火花? 令人无比期待。根据销售安排, 本届世界杯全部 64 场比赛均可进行胜平负 (或让球胜平负) 单场投注, 也可进行总进球数、半全场胜平负、比分等玩法的单场投注。

单场竞猜将显著增加购彩者中奖体验, 尤其进入世界杯淘汰赛阶段, 在比赛数量减少、分量加重的时候, 单场竞猜将让购彩者尽享“一击制胜”的竞猜乐趣。

对于铁杆球迷来说, 最关心的问题无疑是大力神杯花落谁家, C 罗、梅西和内马谁会圆世界杯冠军梦? 世界杯冠军、冠亚军竞猜游戏是广大球迷支持自己喜爱球队的直接途径。本届世界杯冠军、冠亚军竞猜游戏已于今年 3 月 6 日世界杯开幕“倒计时 100 天”之际提前开售, 并将贯穿大赛始终, 与购彩者一起经历 64 场跌宕起伏的精彩赛事, 见证王者的诞生。

6 月期间, 传统足彩共有 4 期胜负游戏 (第 18075 期-18078 期)、9 期 6 场

半全场游戏 (第 18075 期-18083 期) 和 14 期 4 场进球游戏 (第 18075 期-18088 期) 奖期含有世界杯比赛, 其中 14 场胜负游戏第 18075 期、第 18076 期和第 18077 期全部由世界杯小组赛组成, 第 18078 期预计由世界杯与挪超混搭组成; 而 4 场进球彩、6 场半全场等小盘玩法的赛程编排更加灵活, 几乎不需要与其他联赛进行混搭, 让购彩者享受纯粹的世界杯竞猜。

延时停售

尽享竞猜之夜

四年前的巴西世界杯让不少中国球迷熬成了“熊猫眼”, 而今年的东道主俄罗斯与我们之间只有 5 个小时时差, 本届世界杯 64 场比赛中有 36 场在北京时间 23:00 前的黄金时段开赛, 广大球迷终于盼来了“下班看球”的幸福时光。

当然, 本届杯赛仍有 28 场比赛在凌晨 2:00 之后开赛, 其中包括 4 场 1/8 决赛、2 场 1/4 决赛和 2 场半决赛等重量级比赛。

为了方便广大购彩者投注, 世界杯期间竞彩足球游戏将大幅延后销售截止时

间, 直至当晚最后一场世界杯比赛开始之前, 25 个比赛日中的 22 天销售截止时间将在次日凌晨 02:00, 其中 6 月 16 日将延长至次日凌晨 3:00, 陪伴广大球迷一起纵情享受狂欢之夜。强强对话, 熬夜也值!

竞猜世界杯

该你上场!

除了丰富的玩法和延长销售时间, 中国体育彩票还将为广大购彩者带来更多惊喜。世界杯期间, 遍布全国 400 多个主要城市的十多万体彩网点将用充满世界杯元素的装扮迎接广大球迷朋友的到来, 大家可以在这里聚会、看球、玩彩, 体验足球赛事和竞猜游戏的双重欢乐。

“世界杯, 该你上场!”——中国体育彩票在世界杯期间喊出这一口号, 就是希望通过世界杯与亿万球迷互动交流, 点燃欢乐能量。

在与购彩者共享世界杯激情与热力的同时, 中国体育彩票也履行着国家公益彩票的职能, 每一注体彩竞猜游戏彩票中, 将有 18-22% 的资金用于社会公益事业。激情世界杯, 公益动起来。这个夏天, 来一场与 2018 世界杯同步的竞猜狂欢吧!