

纖維攝取量減少致慢性病上升

日吃50克粗糧才能保健康

【本報訊】目前，內地成年人每天從食物中攝取的膳食纖維僅有8至12克，不到《中國居民膳食指南》推薦量的一半。而去年底在京、滬、穗三市進行的「全麥知識與購買習慣調查」則顯示，約九成受訪者沒有每天攝取粗糧的習慣。中國營養學會名譽理事長葛可佑教授6日披露這一信息時強調：成年人每天應攝入50克以上的粗糧，以保持均衡營養和身體健康。

中新社北京6日消息指出，葛教授在中國營養學會主辦的「全麥營養健康研討會」上指出：隨著膳食結構及生活方式的變化，作為主食的「五穀雜糧」日益從餐桌上減少；近20年來，內地居民膳食纖維攝取量逐年下降，而肥

胖、高血壓與糖尿病等慢性病發生率則持續上升。而有研究已證實，膳食纖維具有減少能量攝入、降低血脂、血糖、緩解便秘以及預防某些腫瘤等功效，所以適量均衡攝取全穀類膳食纖維有助健康。

食物多樣 穀類為主

中國營養學會提供的報告稱，全穀類食物是膳食纖維的最佳來源，它不僅有助於體重控制、促進腸道健康，還可以有效的降低罹患多種癌症及慢性疾病的風險。此外，還能緩解消化速度和加快排泄膽固醇，讓血液中的血糖和膽固醇維持在理想水平。

為此，新版《中國居民膳食指南》制定的健康膳食原則是「食物多樣、穀類為主、粗細搭配」，並把包括麩皮、胚乳和胚芽三部分的全麥粉和糙米等作為推薦食物。

專家提出的具體標準是：每個中等食量的成年人每天攝入50克以上全穀類食品，相當於四片麵包或一個饅頭、一碗燕麥粥、半碗米飯。

據知，目前歐洲共同體食品科學委員會推薦攝入全穀類食物標準為每人每天30克；世界糧農組織建議正常人群每日攝入量27克；美國防癌協會推薦標準為每人每天30至40克。



全穀類膳食纖維有益健康，例如饅頭、玉米、紅蘿蔔、番薯、芋頭、栗子等（本報記者 呂劍攝）



龍清泉在奧運舉重項目奪得兩金一銀，圖為他在頒獎儀式上（資料圖片）

名人掃描

【本報訊】在北京奧運會上一「舉」成名的奧運舉重冠軍龍清泉，近日接受媒體採訪時，用「一夜暴富」來形容自己的奧運奪冠的感覺。而今，這位中國舉壇黑馬的「後奧運」生活依舊精彩。

中新社長沙6日消息：2006年，在湘西州體校練了七年舉重的龍清泉，憑藉優異成績進入湖南省舉重隊。不足兩年工夫，這個首次登上國際大賽舞台、年僅18歲的湘西小伙子便在北京奧運賽場成功「突圍」，成功改寫中國隊24年在男子舉重56公斤級別未奪得奧運金牌的歷史。

延續「神奇小子」傳說

如同當時在頒獎台上用「擠眼、吐舌」動作展露出的可愛優勁，龍清泉如今回憶起自己的奪冠歷程時，依舊保持着「90後」特有的率真：「因為以前從未有過參加國際大型賽事的經歷，奧運冠軍對我來說似乎來得太過突然，簡直有種「一夜暴富」的感覺。」

一年以來，經歷奧運會洗禮的龍清泉實力仍在不斷提升，昔日的少年郎已具備超越世界紀錄的水平。去年10月，首次參加全運會的他以高出奧運奪冠成績十公斤之巨的優勢登頂，超過土耳其「神童」穆特魯保持了八年之久的挺舉世界紀錄。一個月後的韓國高陽世錦賽上，龍清泉再次奪魁，以奧運會、亞錦賽、世錦賽的大滿貫，延續着「神奇小子」的傳說。

希望能堅持兩屆奧運

這位中國舉重新星的橫空出世並非偶然。在教練胡常臨眼中，龍清泉的成功雖然離不開自幼展現出的天賦與勤奮，較好的心理素質也是關鍵原因之一。「比賽前，我不會因為緊張而睡不着覺，獲獎後也不會因為激動而難以入睡，保持一顆平常心很重要。」龍清泉說。

龍清泉「後奧運」生活的大部分時間仍在訓練中。為了緩解平素訓練時的單調、枯燥，龍清泉並不諱言自己在閒暇時也會打打牌，看電視，上上網，也會像同齡人一樣熱衷時時髦的「偷菜」遊戲。

談到自己的未來時，龍清泉坦言，「愈往後，感覺壓力愈大，如果不能在以往的基礎上有所突破，有些說不過去。」對於未來的目標，龍清泉說：「最少還要參加一屆奧運會，希望能堅持兩屆。」

龍清泉「一夜暴富」活得精彩

格拉丹冬冰川呈退縮趨勢

【本報訊】新華社西寧6日消息：記者從青海省遙感中心了解到，根據2004年至2009年國家對地觀測系統EOS/MODIS與風雲三號衛星逐日數據綜合監測結果，長江源頭格拉丹冬地區冰川總體呈明顯波動退縮趨勢。

近年來，隨着氣候變暖，青藏高原冰川出現明顯退縮趨勢。作為長江源頭主要水源補給區，處於青藏高原腹地的格拉丹冬地區冰川及其變化對長江上游地區水資源狀況及區域生態環境有很重要的影響。

青海省遙感中心在多元衛星數據冰川監測方法研究和應用基礎上，綜合利用國家對地觀測系統和最新投入應用的風雲三號衛星逐日遙感數據，在TM衛星監測數據對比的基礎上，對2004年至2006年格拉丹冬地區冰川面積進行了動態監測評估。

據青海省遙感中心工作人員李曉東表示，為了便於研究，科研人員在遙感圖上將格拉丹冬地區冰川群中三個較大冰川主體自西向東分別編號為1號、2號和3號冰川。

監測結果表明，格拉丹冬地區1號、2號、3號冰川面積分別從2004年的197.75平方公里、702平方公里、85.5平方公里減少到2009年的173.75平方公里、635.75平方公里、77.25平方公里。其中，覆蓋區域較大的2號冰川退縮速率明顯高於其餘冰川，其冰川面積下降趨勢每年達11.1平方公里。

其動態變化特徵表明，2004年至2009年，格拉丹冬地區冰川總體上呈現出明顯的退縮趨勢，但年際波動特徵較為明顯。雖然1號、2號、3號冰川均在2005年和2008年有小幅度的增加現象，但總體上仍呈顯著的退縮趨勢。



冰雪集體婚禮

來自黑龍江、雲南、甘肅、貴州、河北、遼寧、吉林以及澳洲的28對新人，6日在冰城哈爾濱參加第26屆國際冰雪集體婚禮。圖為一位新郎哥在潔白的雪地上抱起新娘子。（新華社）

新型食物研究造福肥胖者

科技之光

【本報記者 袁秀賢廣州六日電】很多人都愛吃甜食，又擔心發胖，吃代糖食物口感既不好又沒有營養，一種既香甜又營養又不發胖的食品終於問世。記者日前從華南理工大學獲悉，由該校教授鍾振聲（見圖）主持的「新型食品原料 VitaSugar（維他糖）」研究項目，經過六年的不懈努力，「分子控制」原創核心技術開發獲得成功，解決這個世紀難題提供了一條新的途徑。據悉，該項目已經獲得兩項中國發明專利授權和一項美國發明專利授權。

早在1998年，鍾振聲就着手研究膳食纖維分子結構。在研究中發現，當通過技術手段把澱粉的分子鏈條縮短到某個範圍內，澱粉就能變成一種既有甜味而又不被人體的消化系統所吸收的「糖」。準確地說，這種物質不是糖，也不是代糖，而是能夠完全水溶的膳食纖維。這類水溶性膳食纖維還能夠清理腸道和刺激腸道蠕動，伴有通便排毒的生理作用。

已獲中美發明專利

去年，鍾振聲利用「分子控制」技術開發的「VitaSugar」系列產品經過六年學醫實驗，順利通過美國食品與藥品管理局（FDA）安全功效審查的最後程序，正式獲得食品安全證書，作為具有安全特殊生理功效的新型食品原料，批准在美國市場上銷售。

據悉，「利用分子控制專利技術工業化生產 VitaSugar 新型食品原料」是一個國際合作的農產品深加工項目，投資逾四億元，分三步推進：首先是在內蒙古建立馬鈴薯種植培育基地，在東北地區建立馬鈴薯種植基地，為工業化生產儲備足夠的馬鈴薯澱粉資源。第二步在吉林省梨樹縣建立年產50萬噸的馬鈴薯資源循環利用工程和30萬噸有機（無機）複合肥工程，以馬鈴薯為原料利用「分子控制」專利技術生產 VitaSugar 初級產品，全部出口到加拿大。第三步在加拿大阿伯特省建立後續加工基地，將初級產品製成符合FDA標準的 VitaSugar 終端產品，在美國和歐洲市場進行銷售。



青銅時代的土地戰爭

秦國：太陽從西邊升起（一）

說完楚國，咱們把目光投向華夏大地的西部——秦國。

春秋諸強當中，秦國的崛起之路是最為曲折的，因為這個王國獲得的每一片土地，都來之不易。前文提過，周平王東遷的時候，曾給護送東遷有功的秦襄公開過一張「空頭支票」——「戎無道，侵奪我岐、豐之地，秦能攻逐戎，即有其地」，就是說讓他在渭河兩岸和西戎兵打游擊，打出多少地盤就賞給他多少。由此可見周平王的懦弱無能：身為天子、掌管天下國土資源、可調動天下軍隊的他怕了西戎兵而逃到函谷關東，卻讓當時連諸侯還不夠格的秦人去對付西戎兵。

這就叫——

富囊廢，大草包，見了危險拔腿跑。困難留給部下做，得過且過樂逍遙，——這也是領導！

秦兵伐戎拓疆土

這個「空頭支票」不是那麼好使的。但是秦襄公很高興，樂呵呵地捧着「空頭支票」回到自己根據地（隴東）後，立刻着手加強

軍備，憋着勁兒準備從西戎兵那邊搶地盤（備其甲兵，以討西戎）。

這裡我們先簡單介紹一下「戎」這個字。殷代甲骨文和西周金文中作為族稱的「戎」字，相當於「別華夷」中的「夷」字，指非華夏民族。西戎指氐、羌系的少數族。氐羌族的發展很特殊：本是原始農業部落，到夏、商時卻發展為游牧部落；與炎、黃部族有很深的淵源關係，卻逐漸變成少數部族。所以，春秋時有姬姓之戎和姜姓之戎。

西戎兵並不好對付，他們天性好武，以馬背為家，倏忽來去，打了就走，搶了就跑，讓人非常頭疼。秦襄公帶着手下們足足打了四年，才慢慢把秦國的勢力範圍擴展到岐山附近（伐戎而至岐）。然而沒完沒了的征戰廝殺導致勞累過度，秦襄公在這漫長的廝殺搏鬥中死去了。他的兒子秦文公是個非常謹慎的人，繼任後眼看形勢對自己並不有利，於是毅然放棄了到嘴的肥肉，帶領人馬退回到秦的西陲故地。

直到三年以後，經過一系列精心準備，秦文公才發動了一次代號為「東獵」的軍事行動。這次行動頗有傳奇色彩，一支700人的秦國特種部隊，用了一年多的時間，不斷與周圍的西戎部落進行PK，從甘肅的天水、麥積山、吳碧，經甘

陝接壤的陝西鳳閣嶺、晁峪、甘峪、破石，最後一直打到了渭、涇兩河的交匯之處（今陝西寶雞、眉縣附近）。

穆公爭霸建「疇騎」

秦文公率領大部隊尾隨，發現這個地方具有十分重要的戰略意義，不但氣候溫和，而且土質肥沃，物產豐富，東邊有渭河做天然屏障，可以有效防禦戎人勢力的侵擾；向西是涇、渭之間的大夾角，可當作秦人長期居住的大後方，秦國可以在這裡放心地養精蓄銳。此後的歲月裡，秦文公開始在渭河邊修築城市，秦國人民終於過上了定居的生活。

在之後的50多年中，除了偶爾和周圍的西戎部落過過招，秦國的地盤沒有明顯擴大。但是，這50多年的農業生產積累卻奠定了秦國的堅實基礎，因為秦國獲取了發展農業生產的良好環境——岐山周邊土地肥沃，這裡不僅是周人的故地，早在炎黃時期就已經開發了，非常適合發展農業，秦人在這片土地上種植五穀、飼養六畜，聚攏人民，國家實力一天天增強了。

公元前659年，秦國的「牛人」國王秦穆公終於走上了領導崗位，設都城為雍（在今陝西鳳翔縣，相傳周文王之時「鳳凰集於岐山，飛鳴過



秦人東進（吳擘繪）

雍」，所以這裡叫鳳翔。「雍」位於雍水附近，土地平坦肥沃，周圍地勢開闊，是周代最富饒的農業核心區之一。秦穆公上台後，秦國這才真正拉開爭奪霸業的大幕。

所謂「工欲善其事，必先利其器」。秦穆公很懂得這個道理，要想開疆拓土，沒有強大的軍隊肯定是不行的，所以，他着手建立了中國歷史上第一支有記載的騎兵部隊——「疇騎」。

那麼，這樣一個威力強大的新式軍種，為什麼會首先發源於秦國，而不是當時國家實力更強的齊、楚等國呢？

（連載七十九）