

早起,站在窗前百无聊赖,一位年轻母亲带着一个七八岁的男孩闯入了我的视野,两人推着一辆硕大的餐车在空荡荡的街道上奋力前行,节气已冬至至,两人包裹着厚厚的衣服,口中呵出大团的白气,这一幕竟让我这旁观之人也感觉到一股寒意,刚想拉上窗帘,耳边依稀传来一阵悦耳的笑声。

这是孩子的笑声,就是那个与母亲一同推着艰辛生活前行的孩子的笑声,在这万籁俱寂的数九寒天,这笑声竟盈满着一份含苞待放的温暖,仿佛只是过了极短的时间,便穿过厚厚的墙壁与窗,传递到了我的心里。

突然之间,我想起了年少时,家中极穷,母亲就是这样带着我去乡间寻花挖菜,彼时的生活是那么贫苦,又是那么快乐。

不知为何,我的心里奔涌起一股想要为他们做些什么的冲动。我披上衣服,很快,来到了大街上,刚想上前去帮她们推一下沉重的餐车,突然,一阵笑声传入了我的耳际。

这是年轻母亲的笑声,爽朗而清脆,她似乎听到了什么好笑的事。接下来,我清晰地听到她说:“虎子,你说爸爸躺在家里脖子上挂着一个饼,就像故事里那个因为饿死的懒汉一样,那可不对!”

孩子奶声奶气的声音响起:“有什么不对?爸爸就是躺在床上一动不动,你把大饼中间掏空了挂在了他脖子上啊。”

沉默了片刻,年轻母亲低沉有力的声音传来:“当然不一样了,你爸爸不是懒,他是太勤快了,拼命干活受了伤,身体不能动了,但他一定会好起来的,所以我们才会这么早起。”

年轻母亲有些吃惊地抬起头来,我看到一张年轻而疲惫的脸,她说:“要这么多?”

我笑着说:“家里人多,还有帮邻居带的,听说你的煎饼好吃。”

年轻母亲睁大眼睛:“吃你的煎饼,好吃的话我明天还来买!”

年轻母亲笑了,她不再说话,开始认真做煎饼。这时,我看到一旁一直没说话的小男孩睁着清澈的双眼,一副懵懵懂懂的样子,一直到年轻母亲做好一个煎饼,他才在母亲的提醒下准备豆浆去了。

那天,我把煎饼和豆浆带回家,妻儿吃得赞不绝口,我又把它们送给了邻居,邻居说,以后就吃这一家的煎饼了。等大家吃完了煎饼,我才对他们说了这对母子的故事,所有人都沉默了下来,但我知道,他们是在想该怎样去帮助这不幸的一家人。

其实,从我决定不帮母子俩推车的那一刻起,我就在思考应当以一种怎样的方式来帮助他们。我想,他们不需要施舍与同情,却需要尊重与温暖,而这尘世间的暖,惟有饱含自尊与信任,惟有盈满尊重与博爱,才会像一朵春天的花一般沁人心脾,才能给予那些需要帮助的人一些小小的勇气,才有能力去融化这世间那么多略显无奈的悲苦与伤痛。

坐在电视机前,边吃薯片边看节目,是很多人居家休闲的首选。时间长了,人们发现,如果没有旁人提醒,高高的一桶薯片很快会被全部送入嘴里;也有人试图中途刹车,但似乎很难停下来,因为上瘾了。这一现象终于引起了一些科学家的注意。2015年,有人用实验鼠作了观察研究,希望通过实验找出个规律:在什么情况下实验鼠会食不嫌多。在众多的混合食品中,碳水化合物和脂肪的比例是各不相同的。最后发现,当吃到碳水化合物的含量为50%和脂肪含量在35%的饲料时,实验鼠的胃口大增,所吃的量比平时多三分之一;这一比例正好跟薯片中碳水化合物和脂肪的含量比是一致的。后来科学家们又用“小动物核自旋”做试验,发现如果饲料中碳水化合物和脂肪含量之比为50:35,则和“奖励系统”及上瘾有关的脑区活力相应提高。

专家们于是想知道,人脑对薯片的反应是否和实验鼠一样,结果证实,人脑的反应和人们希望的一样,且跟是否有饿感毫无关系,也就是说,见到薯片,哪怕不饿,也照吃不误。这里牵涉到伏隔核——大脑中所谓的“奖励系统”的一部分,通过由神经细胞组成的神经递质多巴胺的参与,人便产生正面的、开心的情绪。参与研究的专家于是提出建议:看电视前不要带一整桶薯片,最好只带一半。

薯片不仅使人上瘾,也在不同人群中引起偏见:首先是曾经在网上传流,从5片薯片中可提取10毫升油,后来被专家辟谣并否定;实际提取量是2.5克(接近理论提取量)。进一步的试验证明,油炸和非油炸薯片的含油量只差5%左右。有一种说法认为薯片会使人对盐含量产生错觉,尽管薯片被归入咸味小吃范畴,但其含盐量少于人们当饭吃的其他食品。有人认为吃薯片会使血糖值升高;马铃薯是淀粉,淀粉是种碳水化合物,从化学角度而言,由葡萄糖分子组成,升糖指数中等,这意味着,薯片中的淀粉是较难分解的,不会很快导致血糖升高;还有,薯片中的淀粉没有促进食欲的作用。

不过,有一点值得注意,淀粉类食品在高温下烹调(大于120℃)时易产生丙烯酰胺,据说这是种有可能导致癌症的物质,但医界到目前为止对其致癌机理尚无明确说法,且至今未发现现在正常食用情况下导致癌症的实例,因此世界卫生组织也没有制定丙烯酰胺的限量。

薯片,想吃就吃。美食和健康保健矛盾吗?我看还是应该听听卫生部门恰如其分的意见:尽可能避免连续长时间或高温烹任淀粉类食品。提倡合理营养,平衡膳食,改变油炸和高脂肪食品为主的饮食习惯,以减少丙烯酰胺可能导致的健康危害。

吃你的煎饼,好吃的话我明天还来买!”

年轻母亲笑了,她不再说话,开始认真做煎饼。这时,我看到一旁一直没说话的小男孩睁着清澈的双眼,一副懵懵懂懂的样子,一直到年轻母亲做好一个煎饼,他才在母亲的提醒下准备豆浆去了。

那天,我把煎饼和豆浆带回家,妻儿吃得赞不绝口,我又把它们送给了邻居,邻居说,以后就吃这一家的煎饼了。等大家吃完了煎饼,我才对他们说了这对母子的故事,所有人都沉默了下来,但我知道,他们是在想该怎样去帮助这不幸的一家人。

其实,从我决定不帮母子俩推车的那一刻起,我就在思考应当以一种怎样的方式来帮助他们。我想,他们不需要施舍与同情,却需要尊重与温暖,而这尘世间的暖,惟有饱含自尊与信任,惟有盈满尊重与博爱,才会像一朵春天的花一般沁人心脾,才能给予那些需要帮助的人一些小小的勇气,才有能力去融化这世间那么多略显无奈的悲苦与伤痛。

坐在电视机前,边吃薯片边看节目,是很多人居家休闲的首选。时间长了,人们发现,如果没有旁人提醒,高高的一桶薯片很快会被全部送入嘴里;也有人试图中途刹车,但似乎很难停下来,因为上瘾了。这一现象终于引起了一些科学家的注意。2015年,有人用实验鼠作了观察研究,希望通过实验找出个规律:在什么情况下实验鼠会食不嫌多。在众多的混合食品中,碳水化合物和脂肪的比例是各不相同的。最后发现,当吃到碳水化合物的含量为50%和脂肪含量在35%的饲料时,实验鼠的胃口大增,所吃的量比平时多三分之一;这一比例正好跟薯片中碳水化合物和脂肪的含量比是一致的。后来科学家们又用“小动物核自旋”做试验,发现如果饲料中碳水化合物和脂肪含量之比为50:35,则和“奖励系统”及上瘾有关的脑区活力相应提高。

专家们于是想知道,人脑对薯片的反应是否和实验鼠一样,结果证实,人脑的反应和人们希望的一样,且跟是否有饿感毫无关系,也就是说,见到薯片,哪怕不饿,也照吃不误。这里牵涉到伏隔核——大脑中所谓的“奖励系统”的一部分,通过由神经细胞组成的神经递质多巴胺的参与,人便产生正面的、开心的情绪。参与研究的专家于是提出建议:看电视前不要带一整桶薯片,最好只带一半。

薯片不仅使人上瘾,也在不同人群中引起偏见:首先是曾经在网上传流,从5片薯片中可提取10毫升油,后来被专家辟谣并否定;实际提取量是2.5克(接近理论提取量)。进一步的试验证明,油炸和非油炸薯片的含油量只差5%左右。有一种说法认为薯片会使人对盐含量产生错觉,尽管薯片被归入咸味小吃范畴,但其含盐量少于人们当饭吃的其他食品。有人认为吃薯片会使血糖值升高;马铃薯是淀粉,淀粉是种碳水化合物,从化学角度而言,由葡萄糖分子组成,升糖指数中等,这意味着,薯片中的淀粉是较难分解的,不会很快导致血糖升高;还有,薯片中的淀粉没有促进食欲的作用。

不过,有一点值得注意,淀粉类食品在高温下烹调(大于120℃)时易产生丙烯酰胺,据说这是种有可能导致癌症的物质,但医界到目前为止对其致癌机理尚无明确说法,且至今未发现现在正常食用情况下导致癌症的实例,因此世界卫生组织也没有制定丙烯酰胺的限量。

薯片,想吃就吃。美食和健康保健矛盾吗?我看还是应该听听卫生部门恰如其分的意见:尽可能避免连续长时间或高温烹任淀粉类食品。提倡合理营养,平衡膳食,改变油炸和高脂肪食品为主的饮食习惯,以减少丙烯酰胺可能导致的健康危害。

吃你的煎饼,好吃的话我明天还来买!”

年轻母亲笑了,她不再说话,开始认真做煎饼。这时,我看到一旁一直没说话的小男孩睁着清澈的双眼,一副懵懵懂懂的样子,一直到年轻母亲做好一个煎饼,他才在母亲的提醒下准备豆浆去了。

那天,我把煎饼和豆浆带回家,妻儿吃得赞不绝口,我又把它们送给了邻居,邻居说,以后就吃这一家的煎饼了。等大家吃完了煎饼,我才对他们说了这对母子的故事,所有人都沉默了下来,但我知道,他们是在想该怎样去帮助这不幸的一家人。

其实,从我决定不帮母子俩推车的那一刻起,我就在思考应当以一种怎样的方式来帮助他们。我想,他们不需要施舍与同情,却需要尊重与温暖,而这尘世间的暖,惟有饱含自尊与信任,惟有盈满尊重与博爱,才会像一朵春天的花一般沁人心脾,才能给予那些需要帮助的人一些小小的勇气,才有能力去融化这世间那么多略显无奈的悲苦与伤痛。

其实,从我决定不帮母子俩推车的那一刻起,我就在思考应当以一种怎样的方式来帮助他们。我想,他们不需要施舍与同情,却需要尊重与温暖,而这尘世间的暖,惟有饱含自尊与信任,惟有盈满尊重与博爱,才会像一朵春天的花一般沁人心脾,才能给予那些需要帮助的人一些小小的勇气,才有能力去融化这世间那么多略显无奈的悲苦与伤痛。

坐在电视机前,边吃薯片边看节目,是很多人居家休闲的首选。时间长了,人们发现,如果没有旁人提醒,高高的一桶薯片很快会被全部送入嘴里;也有人试图中途刹车,但似乎很难停下来,因为上瘾了。这一现象终于引起了一些科学家的注意。2015年,有人用实验鼠作了观察研究,希望通过实验找出个规律:在什么情况下实验鼠会食不嫌多。在众多的混合食品中,碳水化合物和脂肪的比例是各不相同的。最后发现,当吃到碳水化合物的含量为50%和脂肪含量在35%的饲料时,实验鼠的胃口大增,所吃的量比平时多三分之一;这一比例正好跟薯片中碳水化合物和脂肪的含量比是一致的。后来科学家们又用“小动物核自旋”做试验,发现如果饲料中碳水化合物和脂肪含量之比为50:35,则和“奖励系统”及上瘾有关的脑区活力相应提高。

专家们于是想知道,人脑对薯片的反应是否和实验鼠一样,结果证实,人脑的反应和人们希望的一样,且跟是否有饿感毫无关系,也就是说,见到薯片,哪怕不饿,也照吃不误。这里牵涉到伏隔核——大脑中所谓的“奖励系统”的一部分,通过由神经细胞组成的神经递质多巴胺的参与,人便产生正面的、开心的情绪。参与研究的专家于是提出建议:看电视前不要带一整桶薯片,最好只带一半。

薯片不仅使人上瘾,也在不同人群中引起偏见:首先是曾经在网上传流,从5片薯片中可提取10毫升油,后来被专家辟谣并否定;实际提取量是2.5克(接近理论提取量)。进一步的试验证明,油炸和非油炸薯片的含油量只差5%左右。有一种说法认为薯片会使人对盐含量产生错觉,尽管薯片被归入咸味小吃范畴,但其含盐量少于人们当饭吃的其他食品。有人认为吃薯片会使血糖值升高;马铃薯是淀粉,淀粉是种碳水化合物,从化学角度而言,由葡萄糖分子组成,升糖指数中等,这意味着,薯片中的淀粉是较难分解的,不会很快导致血糖升高;还有,薯片中的淀粉没有促进食欲的作用。

不过,有一点值得注意,淀粉类食品在高温下烹调(大于120℃)时易产生丙烯酰胺,据说这是种有可能导致癌症的物质,但医界到目前为止对其致癌机理尚无明确说法,且至今未发现现在正常食用情况下导致癌症的实例,因此世界卫生组织也没有制定丙烯酰胺的限量。

薯片,想吃就吃。美食和健康保健矛盾吗?我看还是应该听听卫生部门恰如其分的意见:尽可能避免连续长时间或高温烹任淀粉类食品。提倡合理营养,平衡膳食,改变油炸和高脂肪食品为主的饮食习惯,以减少丙烯酰胺可能导致的健康危害。

吃你的煎饼,好吃的话我明天还来买!”

年轻母亲笑了,她不再说话,开始认真做煎饼。这时,我看到一旁一直没说话的小男孩睁着清澈的双眼,一副懵懵懂懂的样子,一直到年轻母亲做好一个煎饼,他才在母亲的提醒下准备豆浆去了。

那天,我把煎饼和豆浆带回家,妻儿吃得赞不绝口,我又把它们送给了邻居,邻居说,以后就吃这一家的煎饼了。等大家吃完了煎饼,我才对他们说了这对母子的故事,所有人都沉默了下来,但我知道,他们是在想该怎样去帮助这不幸的一家人。

其实,从我决定不帮母子俩推车的那一刻起,我就在思考应当以一种怎样的方式来帮助他们。我想,他们不需要施舍与同情,却需要尊重与温暖,而这尘世间的暖,惟有饱含自尊与信任,惟有盈满尊重与博爱,才会像一朵春天的花一般沁人心脾,才能给予那些需要帮助的人一些小小的勇气,才有能力去融化这世间那么多略显无奈的悲苦与伤痛。

坐在电视机前,边吃薯片边看节目,是很多人居家休闲的首选。时间长了,人们发现,如果没有旁人提醒,高高的一桶薯片很快会被全部送入嘴里;也有人试图中途刹车,但似乎很难停下来,因为上瘾了。这一现象终于引起了一些科学家的注意。2015年,有人用实验鼠作了观察研究,希望通过实验找出个规律:在什么情况下实验鼠会食不嫌多。在众多的混合食品中,碳水化合物和脂肪的比例是各不相同的。最后发现,当吃到碳水化合物的含量为50%和脂肪含量在35%的饲料时,实验鼠的胃口大增,所吃的量比平时多三分之一;这一比例正好跟薯片中碳水化合物和脂肪的含量比是一致的。后来科学家们又用“小动物核自旋”做试验,发现如果饲料中碳水化合物和脂肪含量之比为50:35,则和“奖励系统”及上瘾有关的脑区活力相应提高。

专家们于是想知道,人脑对薯片的反应是否和实验鼠一样,结果证实,人脑的反应和人们希望的一样,且跟是否有饿感毫无关系,也就是说,见到薯片,哪怕不饿,也照吃不误。这里牵涉到伏隔核——大脑中所谓的“奖励系统”的一部分,通过由神经细胞组成的神经递质多巴胺的参与,人便产生正面的、开心的情绪。参与研究的专家于是提出建议:看电视前不要带一整桶薯片,最好只带一半。

薯片不仅使人上瘾,也在不同人群中引起偏见:首先是曾经在网上传流,从5片薯片中可提取10毫升油,后来被专家辟谣并否定;实际提取量是2.5克(接近理论提取量)。进一步的试验证明,油炸和非油炸薯片的含油量只差5%左右。有一种说法认为薯片会使人对盐含量产生错觉,尽管薯片被归入咸味小吃范畴,但其含盐量少于人们当饭吃的其他食品。有人认为吃薯片会使血糖值升高;马铃薯是淀粉,淀粉是种碳水化合物,从化学角度而言,由葡萄糖分子组成,升糖指数中等,这意味着,薯片中的淀粉是较难分解的,不会很快导致血糖升高;还有,薯片中的淀粉没有促进食欲的作用。

不过,有一点值得注意,淀粉类食品在高温下烹调(大于120℃)时易产生丙烯酰胺,据说这是种有可能导致癌症的物质,但医界到目前为止对其致癌机理尚无明确说法,且至今未发现现在正常食用情况下导致癌症的实例,因此世界卫生组织也没有制定丙烯酰胺的限量。

薯片,想吃就吃。美食和健康保健矛盾吗?我看还是应该听听卫生部门恰如其分的意见:尽可能避免连续长时间或高温烹任淀粉类食品。提倡合理营养,平衡膳食,改变油炸和高脂肪食品为主的饮食习惯,以减少丙烯酰胺可能导致的健康危害。

吃你的煎饼,好吃的话我明天还来买!”

年轻母亲笑了,她不再说话,开始认真做煎饼。这时,我看到一旁一直没说话的小男孩睁着清澈的双眼,一副懵懵懂懂的样子,一直到年轻母亲做好一个煎饼,他才在母亲的提醒下准备豆浆去了。

那天,我把煎饼和豆浆带回家,妻儿吃得赞不绝口,我又把它们送给了邻居,邻居说,以后就吃这一家的煎饼了。等大家吃完了煎饼,我才对他们说了这对母子的故事,所有人都沉默了下来,但我知道,他们是在想该怎样去帮助这不幸的一家人。

其实,从我决定不帮母子俩推车的那一刻起,我就在思考应当以一种怎样的方式来帮助他们。我想,他们不需要施舍与同情,却需要尊重与温暖,而这尘世间的暖,惟有饱含自尊与信任,惟有盈满尊重与博爱,才会像一朵春天的花一般沁人心脾,才能给予那些需要帮助的人一些小小的勇气,才有能力去融化这世间那么多略显无奈的悲苦与伤痛。

坐在电视机前,边吃薯片边看节目,是很多人居家休闲的首选。时间长了,人们发现,如果没有旁人提醒,高高的一桶薯片很快会被全部送入嘴里;也有人试图中途刹车,但似乎很难停下来,因为上瘾了。这一现象终于引起了一些科学家的注意。2015年,有人用实验鼠作了观察研究,希望通过实验找出个规律:在什么情况下实验鼠会食不嫌多。在众多的混合食品中,碳水化合物和脂肪的比例是各不相同的。最后发现,当吃到碳水化合物的含量为50%和脂肪含量在35%的饲料时,实验鼠的胃口大增,所吃的量比平时多三分之一;这一比例正好跟薯片中碳水化合物和脂肪的含量比是一致的。后来科学家们又用“小动物核自旋”做试验,发现如果饲料中碳水化合物和脂肪含量之比为50:35,则和“奖励系统”及上瘾有关的脑区活力相应提高。

专家们于是想知道,人脑对薯片的反应是否和实验鼠一样,结果证实,人脑的反应和人们希望的一样,且跟是否有饿感毫无关系,也就是说,见到薯片,哪怕不饿,也照吃不误。这里牵涉到伏隔核——大脑中所谓的“奖励系统”的一部分,通过由神经细胞组成的神经递质多巴胺的参与,人便产生正面的、开心的情绪。参与研究的专家于是提出建议:看电视前不要带一整桶薯片,最好只带一半。

薯片不仅使人上瘾,也在不同人群中引起偏见:首先是曾经在网上传流,从5片薯片中可提取10毫升油,后来被专家辟谣并否定;实际提取量是2.5克(接近理论提取量)。进一步的试验证明,油炸和非油炸薯片的含油量只差5%左右。有一种说法认为薯片会使人对盐含量产生错觉,尽管薯片被归入咸味小吃范畴,但其含盐量少于人们当饭吃的其他食品。有人认为吃薯片会使血糖值升高;马铃薯是淀粉,淀粉是种碳水化合物,从化学角度而言,由葡萄糖分子组成,升糖指数中等,这意味着,薯片中的淀粉是较难分解的,不会很快导致血糖升高;还有,薯片中的淀粉没有促进食欲的作用。

不过,有一点值得注意,淀粉类食品在高温下烹调(大于120℃)时易产生丙烯酰胺,据说这是种有可能导致癌症的物质,但医界到目前为止对其致癌机理尚无明确说法,且至今未发现现在正常食用情况下导致癌症的实例,因此世界卫生组织也没有制定丙烯酰胺的限量。

薯片,想吃就吃。美食和健康保健矛盾吗?我看还是应该听听卫生部门恰如其分的意见:尽可能避免连续长时间或高温烹任淀粉类食品。提倡合理营养,平衡膳食,改变油炸和高脂肪食品为主的饮食习惯,以减少丙烯酰胺可能导致的健康危害。

吃你的煎饼,好吃的话我明天还来买!”

年轻母亲笑了,她不再说话,开始认真做煎饼。这时,我看到一旁一直没说话的小男孩睁着清澈的双眼,一副懵懵懂懂的样子,一直到年轻母亲做好一个煎饼,他才在母亲的提醒下准备豆浆去了。

那天,我把煎饼和豆浆带回家,妻儿吃得赞不绝口,我又把它们送给了邻居,邻居说,以后就吃这一家的煎饼了。等大家吃完了煎饼,我才对他们说了这对母子的故事,所有人都沉默了下来,但我知道,他们是在想该怎样去帮助这不幸的一家人。

其实,从我决定不帮母子俩推车的那一刻起,我就在思考应当以一种怎样的方式来帮助他们。我想,他们不需要施舍与同情,却需要尊重与温暖,而这尘世间的暖,惟有饱含自尊与信任,惟有盈满尊重与博爱,才会像一朵春天的花一般沁人心脾,才能给予那些需要帮助的人一些小小的勇气,才有能力去融化这世间那么多略显无奈的悲苦与伤痛。

坐在电视机前,边吃薯片边看节目,是很多人居家休闲的首选。时间长了,人们发现,如果没有旁人提醒,高高的一桶薯片很快会被全部送入嘴里;也有人试图中途刹车,但似乎很难停下来,因为上瘾了。这一现象终于引起了一些科学家的注意。2015年,有人用实验鼠作了观察研究,希望通过实验找出个规律:在什么情况下实验鼠会食不嫌多。在众多的混合食品中,碳水化合物和脂肪的比例是各不相同的。最后发现,当吃到碳水化合物的含量为50%和脂肪含量在35%的饲料时,实验鼠的胃口大增,所吃的量比平时多三分之一;这一比例正好跟薯片中碳水化合物和脂肪的含量比是一致的。后来科学家们又用“小动物核自旋”做试验,发现如果饲料中碳水化合物和脂肪含量之比为50:35,则和“奖励系统”及上瘾有关的脑区活力相应提高。

专家们于是想知道,人脑对薯片的反应是否和实验鼠一样,结果证实,人脑的反应和人们希望的一样,且跟是否有饿感毫无关系,也就是说,见到薯片,哪怕不饿,也照吃不误。这里牵涉到伏隔核——大脑中所谓的“奖励系统”的一部分,通过由神经细胞组成的神经递质多巴胺的参与,人便产生正面的、开心的情绪。参与研究的专家于是提出建议:看电视前不要带一整桶薯片,最好只带一半。

薯片不仅使人上瘾,也在不同人群中引起偏见:首先是曾经在网上传流,从5片薯片中可提取10毫升油,后来被专家辟谣并否定;实际提取量是2.5克(接近理论提取量)。进一步的试验证明,油炸和非油炸薯片的含油量只差5%左右。有一种说法认为薯片会使人对盐含量产生错觉,尽管薯片被归入咸味小吃范畴,但其含盐量少于人们当饭吃的其他食品。有人认为吃薯片会使血糖值升高;马铃薯是淀粉,淀粉是种碳水化合物,从化学角度而言,由葡萄糖分子组成,升糖指数中等,这意味着,薯片中的淀粉是较难分解的,不会很快导致血糖升高;还有,薯片中的淀粉没有促进食欲的作用。

不过,有一点值得注意,淀粉类食品在高温下烹调(大于120℃)时易产生丙烯酰胺,据说这是种有可能导致癌症的物质,但医界到目前为止对其致癌机理尚无明确说法,且至今未发现现在正常食用情况下导致癌症的实例,因此世界卫生组织也没有制定丙烯酰胺的限量。

薯片,想吃就吃。美食和健康保健矛盾吗?我看还是应该听听卫生部门恰如其分的意见:尽可能避免连续长时间或高温烹任淀粉类食品。提倡合理营养,平衡膳食,改变油炸和高脂肪食品为主的饮食习惯,以减少丙烯酰胺可能导致的健康危害。

吃你的煎饼,好吃的话我明天还来买!”

年轻母亲笑了,她不再说话,开始认真做煎饼。这时,我看到一旁一直没说话的小男孩睁着清澈的双眼,一副懵懵懂懂的样子,一直到年轻母亲做好一个煎饼,他才在母亲的提醒下准备豆浆去了。

那天,我把煎饼和豆浆带回家,妻儿吃得赞不绝口,我又把它们送给了邻居,邻居说,以后就吃这一家的煎饼了。等大家吃完了煎饼,我才对他们说了这对母子的故事,所有人都沉默了下来,但我知道,他们是在想该怎样去帮助这不幸的一家人。

其实,从我决定不帮母子俩推车的那一刻起,我就在思考应当以一种怎样的方式来帮助他们。我想,他们不需要施舍与同情,却需要尊重与温暖,而这尘世间的暖,惟有饱含自尊与信任,惟有盈满尊重与博爱,才会像一朵春天的花一般沁人心脾,才能给予那些需要帮助的人一些小小的勇气,才有能力去融化这世间那么多略显无奈的悲苦与伤痛。

坐在电视机前,边吃薯片边看节目,是很多人居家休闲的首选。时间长了,人们发现,如果没有旁人提醒,高高的一桶薯片很快会被全部送入嘴里;也有人试图中途刹车,但似乎很难停下来,因为上瘾了。这一现象终于引起了一些科学家的注意。2015年,有人用实验鼠作了观察研究,希望通过实验找出个规律:在什么情况下实验鼠会食不嫌多。在众多的混合食品中,碳水化合物和脂肪的比例是各不相同的。最后发现,当吃到碳水化合物的含量为50%和脂肪含量在35%的饲料时,实验鼠的胃口大增,所吃的量比平时多三分之一;这一比例正好跟薯片中碳水化合物和脂肪的含量比是一致的。后来科学家们又用“小动物核自旋”做试验,发现如果饲料中碳水化合物和脂肪含量之比为50:35,则和“奖励系统”及上瘾有关的脑区活力相应提高。

专家们于是想知道,人脑对薯片的反应是否和实验鼠一样,结果证实,人脑的反应和人们希望的一样,且跟是否有饿感毫无关系,也就是说,见到薯片,哪怕不饿,也照吃不误。这里牵涉到伏隔核——大脑中所谓的“奖励系统”的一部分,通过由神经细胞组成的神经递质多巴胺的参与,人便产生正面的、开心的情绪。参与研究的专家于是提出建议:看电视前不要带一整桶薯片,最好只带一半。

薯片不仅使人上瘾,也在不同人群中引起偏见:首先是曾经在网上传流,从5片薯片中可提取10毫升油,后来被专家辟谣并否定;实际提取量是2.5克(接近理论提取量)。进一步的试验证明,油炸和非油炸薯片的含油量只差5%左右。有一种说法认为薯片会使人对盐含量产生错觉,尽管薯片被归入咸味小吃范畴,但其含盐量少于人们当饭吃的其他食品。有人认为吃薯片会使血糖值升高;马铃薯是淀粉,淀粉是种碳水化合物,从化学角度而言,由葡萄糖分子组成,升糖指数中等,这意味着,薯片中的淀粉是较难分解的,不会很快导致血糖升高;还有,薯片中的淀粉没有促进食欲的作用。

不过,有一点值得注意,淀粉类食品在高温下烹调(大于120℃)时易产生丙烯酰胺,据说这是种有可能导致癌症的物质,但医界到目前为止对其致癌机理尚无明确说法,且至今未发现现在正常食用情况下导致癌症的实例,因此世界卫生组织也没有制定丙烯酰胺的限量。

薯片,想吃就吃。美食和健康保健矛盾吗?我看还是应该听听卫生部门恰如其分的意见:尽可能避免连续长时间或高温烹任淀粉类食品。提倡合理营养,平衡膳食,改变油炸和高脂肪食品为主的饮食习惯,以减少丙烯酰胺可能导致的健康危害。

吃你的煎饼,好吃的话我明天还来买!”

年轻母亲笑了,她不再说话,开始认真做煎饼。这时,我看到一旁一直没说话的小男孩睁着清澈的双眼,一副懵懵懂懂的样子,一直到年轻母亲做好一个煎饼,他才在母亲的提醒下准备豆浆去了。

那天,我把煎饼和豆浆带回家,妻儿吃得赞不绝口,我又把它们送给了邻居,邻居说,以后就吃这一家的煎饼了。等大家吃完了煎饼,我才对他们说了这对母子的故事,所有人都沉默了下来,但我知道,他们是在想该怎样去帮助这不幸的一家人。

其实,从我决定不帮母子俩推车的那一刻起,我就在思考应当以一种怎样的方式来帮助他们。我想,他们不需要施舍与同情,却需要尊重与温暖,而这尘世间的暖,惟有饱含自尊与信任,惟有盈满尊重与博爱,才会像一朵春天的花一般沁人心脾,才能给予那些需要帮助的人一些小小的勇气,才有能力去融化这世间那么多略显无奈的悲苦与伤痛。

坐在电视机前,边吃薯片边看节目,是很多人居家休闲的首选。时间长了,人们发现,如果没有旁人提醒,高高的一桶薯片很快会被全部送入嘴里;也有人试图中途刹车,但似乎很难停下来,因为上瘾了。这一现象终于引起了一些科学家的注意。2015年,有人用实验鼠作了观察研究,希望通过实验找出个规律:在什么情况下实验鼠会食不嫌多。在众多的混合食品中,碳水化合物和脂肪的比例是各不相同的。最后发现,当吃到碳水化合物的含量为50%和脂肪含量在35%的饲料时,实验鼠的胃口大增,所吃的量比平时多三分之一;这一比例正好跟薯片中碳水化合物和脂肪的含量比是一致的。后来科学家们又用“小动物核自旋”做试验,发现如果饲料中碳水化合物和脂肪含量之比为50:35,则和“奖励系统”及上瘾有关的脑区活力相应提高。

专家们于是想知道,人脑对薯片的反应是否和实验鼠一样,结果证实,人脑的反应和人们希望的一样,且跟是否有饿感毫无关系,也就是说,见到薯片,哪怕不饿,也照吃不误。这里牵涉到伏隔核——大脑中所谓的“奖励系统”的一部分,通过由神经细胞组成的神经递质多巴胺的参与,人便产生正面的、开心的情绪。参与研究的专家于是提出建议:看电视前不要带一整桶薯片,最好只带一半。

薯片不仅使人上瘾,也在不同人群中引起偏见:首先是曾经在网上传流,从5片薯片中可提取10毫升油,后来被专家辟谣并否定;实际提取量是2.5克(接近理论提取量)。进一步的试验证明,油炸和非油炸薯片的含油量只差5%左右。有一种说法认为薯片会使人对盐含量产生错觉,尽管薯片被归入咸味小吃范畴,但其含盐量少于人们当饭吃的其他食品。有人认为吃薯片会使血糖值升高;马铃薯是淀粉,淀粉是种碳水化合物,从化学角度而言,由葡萄糖分子组成,升糖指数中等,这意味着,薯片中的淀粉是较难分解的,不会很快导致血糖升高;还有,薯片中的淀粉没有促进食欲的作用。

不过,有一点值得注意,淀粉类食品在高温下烹调(大于120℃)时易产生丙烯酰胺,据说这是种有可能导致癌症的物质,但医界到目前为止对其致癌机理尚无明确说法,且至今未发现现在正常食用情况下导致癌症的实例,因此世界卫生组织也没有制定丙烯酰胺的限量。

薯片,想吃就吃。美食和健康保健矛盾吗?我看还是应该听听卫生部门恰如其分的意见:尽可能避免连续长时间或高温烹任淀粉类食品。提倡合理营养,平衡膳食,改变油炸和高脂肪食品为主的饮食习惯,以减少丙烯酰胺可能导致的健康危害。

吃你的煎饼,好吃的话我明天还来买!”

年轻母亲笑了,她不再说话,开始认真做煎饼。这时,我看到一旁一直没说话的小男孩睁着清澈的双眼,一副懵懵懂懂的样子,一直到年轻母亲做好一个煎饼,他才在母亲的提醒下准备豆浆去了。

那天,我把煎饼和豆浆带回家,妻儿吃得赞不绝口,我又把它们送给了邻居,邻居说,以后就吃这一家的煎饼了。等大家吃完了煎饼,我才对他们说了这对母子的故事,所有人都沉默了下来,但我知道,他们是在想该怎样去帮助这不幸的一家人。

其实,从我决定不帮母子俩推车的那一刻起,我就在思考应当以一种怎样的方式来帮助他们。我想,他们不需要施舍与同情,却需要尊重与温暖,而这尘世间的暖,惟有饱含自尊与信任,惟有盈满尊重与博爱,才会像一朵春天的花一般沁人心脾,才能给予那些需要帮助的人一些小小的勇气,才有能力去融化这世间那么多略显无奈的悲苦与伤痛。

坐在电视机前,边吃薯片边看节目,是很多人居家休闲的首选。时间长了,人们发现,如果没有旁人提醒,高高的一桶薯片很快会被全部送入嘴里;也有人试图中途刹车,但似乎很难停下来,因为上瘾了。这一现象终于引起了一些科学家的注意。2015年,有人用实验鼠作了观察研究,希望通过实验找出个规律:在什么情况下实验鼠会食不嫌多。在众多的混合食品中,碳水化合物和脂肪的比例是各不相同的。最后发现,当吃到碳水化合物的含量为50%和脂肪含量在35%的饲料时,实验鼠的胃口大增,所吃的量比平时多三分之一;这一比例正好跟薯片中碳水化合物和脂肪的含量比是一致的。后来科学家们又用“小动物核自旋”做试验,发现如果饲料中碳水化合物和脂肪含量之比为50:35,则和“奖励系统”及上瘾有关的脑区活力相应提高。

专家们于是想知道,人脑对薯片的反应是否和实验鼠一样,结果证实,人脑的反应和人们希望的一样,且跟是否有饿感毫无关系,也就是说,见到薯片,哪怕不饿,也照吃不误。这里牵涉到伏隔核——大脑中所谓的“奖励系统”的一部分,通过由神经细胞组成的神经递质多巴胺的参与,人便产生正面的、开心的情绪。参与研究的专家于是提出建议:看电视前不要带一整桶薯片,最好只带一半。

薯片不仅使人上瘾,也在不同人群中引起偏见:首先是曾经在网上传流,从5片薯片中可提取10毫升油,后来被专家辟谣并否定;实际提取量是2.5克(接近理论提取量)。进一步的试验证明,油炸和非油炸薯片的含油量只差5%左右。有一种说法认为薯片会使人对盐含量产生错觉,尽管薯片被归入咸味小吃范畴,但其含盐量少于人们当饭吃的其他食品。有人认为吃薯片会使血糖值升高;马铃薯是淀粉,淀粉是种碳水化合物,从化学角度而言,由葡萄糖分子组成,升糖指数中等,这意味着,薯片中的淀粉是较难分解的,不会很快导致血糖升高;还有,薯片中的淀粉没有促进食欲的作用。

不过,有一点值得注意,淀粉类食品在高温下烹调(大于120℃)时易产生丙烯酰胺,据说这是种有可能导致癌症的物质,但医界到目前为止对其致癌机理尚无明确说法,且至今未发现现在正常食用情况下导致癌症的实例,因此世界卫生组织也没有制定丙烯酰胺的限量。

薯片,想吃就吃。美食和健康保健矛盾吗?我看还是应该听听卫生部门恰如其分的意见:尽可能避免连续长时间或高温烹任淀粉类食品。提倡合理营养,平衡膳食,改变油炸和高脂肪食品为主的饮食习惯,以减少丙烯酰胺可能导致的健康危害。

处、幽思、快走、读书,与家人陪伴,与知交相晤,都是幸福模样;肩荷重,老母在,难出沪,少远游,人生幸福大抵如此。

8. 幼时最好的同窗,数十年无联系,多方打听,千呼万唤终于有了着落。许多珍贵,失而复得是梦,涛声依旧更是梦。

9. 除诵读和赠书外,周末纯义务地在读者书店和陆家嘴读书会等讲课。与名利无关,是精神的富足,能奉献就是拥有最大的财富。

10. 近年甚至今年刚认识的堪称名人的诤友,有几位遽然离世,甚感生命之倏忽和无常,唯可做的是保重并珍视当下。

11. 烦恼事常有。彻悟人无完美,清官也难断家务事。尽力而为,慈悲为怀,少些计较,多些和蔼。

12. 十分用心地种植善意,但年底盘点,却极个别可能收获干瘪。深知,不求个人对应回报,更应是心中的一种执着和善念。

13. 还有看不惯、憋不住、不耐烦、心躁火、血压偶有高点,爽性闭闭眼,以为一切均可安顿,涵养再历练也永远在路上。

14. 还有多少时间和珍贵,在已握紧的手指缝中流失,步履匆匆,又疏漏了几何不该疏漏的人和事?美好多,遗憾也多。少有遗憾应该列为2019年坚定努力的一大目标。

15. 几无休假,冬至前梦见仙逝老父,一夜未眠。遂请假扫墓,并在祖籍地举办作品诵读等活动,当地众友捧场,歉意深深。有的情,感恩不尽。

最近圈中朋友告知,他们小区内悄然出现了一排蓝黄色的智能化垃圾分类回收设备,还有个可爱的名字:“小黄狗”。无独有偶,前几天我们又欣闻家桥街道42个小区成为首个生活垃圾分类全覆盖的上海街区。在即将辞别金犬的岁末季,新生的“小黄狗”们驾着绿色环保的头班车飞奔而来,上海按响了垃圾分类的启动键。

这些年,随着苏州河的治理、诸多城市开放式绿地的建设、郊区工业污染产业的关停并转和禁烟令的执行,上海城市的卫生面貌有了大大的改善。长兴岛青草沙水的引入,让申城居民告别了有漂白粉味的自来水。人们越来越关注健

康:地球的健康、生命的健康。过去,垃圾收集、焚烧、填埋处理对环境产生难以逆转的破坏已成为共识。另外,那些不正确的生活废水排放,如阳台洗衣机排水、地下餐饮业油水直落地沟、缺乏常识的雨水混排等还在污染着城市的水源。保护地球,有赖全社会的觉醒,小至个人守法的意识,大至行业政策的制定,乃至大道至简生活观的倡导。还有快递业纸箱的回收利用、个人断舍离态度和低碳消费的自觉践行,这些都关乎着节能、效率和绿色生态……环保,需要社会各界对“绿”色的全面觉醒,应如春雨润物细无声地融入全民意识深处。

愿2019年的春天,