

<<变化你生活>>

图书基本信息

书名：<<变化你生活>>

13位ISBN编号：9787543558779

10位ISBN编号：7543558777

出版时间：2011-9

出版时间：广西教育出版社

作者：张敏超

页数：141

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

## <<变化你生活>>

### 内容概要

《变化你生活》，一个“自然与生活科技”的宝库，将我们日常生活中衣、食、住、行所碰到的某些事物逐一作了介绍与分析，不仅让我们“知其然”，也让我们“知其所以然”。

## <<变化你生活>>

### 书籍目录

#### 日常饮食篇

揭开水的面纱

我们来喝茶

生命不可缺的润滑剂——维生素

不足则倒之——微量矿物质

要炸鸡，还是自由基？

#### 生活用材篇

纸情绵绵

衣服功能玄机多

虹从哪里来？

黏着技术，粘得恰恰好！

无所不在的表面活性剂

塑料也能导电？

#### 电子产品篇

#### 健康美容篇

#### 环境保护篇

## &lt;&lt;变化你生活&gt;&gt;

## 章节摘录

要炸鸡，还是自由基？

近年来，报章杂志的健康版，经常有关于“自由基与健康关系”的相关报道。

从事医学研究的学者和医生们也渐渐相信，一些疾病，如老年痴呆症、关节炎、脑中风、心脏病、癌症、提早老化等，都与体内自由基，尤其是活性氧自由基堆积过多有关。

**活跃又爱捣蛋** 从化学的观点来看，自由基是带有不成对电子的原子或分子。

通常它的活动性大，会迅速与附近分子碰撞而起化学作Hj—它就像一个团体内活跃性极大且不受欢迎的不速之客，会造成一个不安定而混乱的局面。

因此，我们体内如果累积过多这种活动性强的自由基，将会对身体的健康造成极大的伤害。

人体内的自由基有许多种，如一氧化氮、氢氧自由基(OH·)等。

其中过氧化所产生的氢氧自由基，是导致许多疾病的原因，它会在体内引起连锁反应，产生更多的自由基，攻击体内组织的有机大分子，如酶、某些大分子蛋白质、细胞膜上的不饱和脂肪酸及细胞核中的DNA等，从而造成膜的变性、基因突变、恶性转化，甚至整个细胞的死亡，导致严重疾病及老化。

人体自由基的产生原因，除了体内自身代谢过程产生外，还包括外在因素，如污染源、致癌物质、空气不良物质、农药、杀虫剂、紫外线等。

另外，在某些时候，自由基的形成是因压力不断地持续增加，造成了氧化压力(压力的来源如运动过度、外伤等)。

在剧烈运动的过程中，需要大量氧气而导致过多氢氧自由基的产生，开始破坏组织。

在过去的一些新闻报道里，常有长、短跑健将死于英年或罹患癌症、帕金森氏病等，就是因氧化压力严重而致病的例子！

造成的毛病多多 自由基如何导致疾病的产生？

下向以几种常见的疾病来举例说明。

**老年痴呆症** 有许多老年人常是新事记不住、旧事忘不掉，这是脑部组织老化造成学习新事物的能力受到损害；老年痴呆症就是脑部老化病变所致。

老化是自由基所引起的，近几年来，科学家对老年痴呆症的病理机制已有所了解。

在人脑有一个区域叫海马区(hippocampus)，是所谓的“智慧中枢”。

在日常生活里，绝大多数新的记忆或知识在这里形成后，再送至脑部其他区域作永久储存。

似使海马区受损，新的记忆就无法形成，但是已储存在其他区域的记忆并不受影响。

由于海马区很容易累积自由基，自由基会引起脑中有毒性-淀粉蛋白聚合物的产生，进而老化、破坏脑细胞而丧失记忆新事物的能力。

**心脏血管疾病** 有许多研究显示，自由基会导致动脉硬化及冠状动脉心脏病。

因为自由基会与人体内不好的低密度胆固醇产生氧化作用，被氧化的低密度胆固醇，最后会在血管壁上形成粥样物质，待堆积到某种程度时，粥样物质剥落，血管内膜破裂形成m块。

若血栓阻塞到脑部，就会造成中风；如果冠状动脉部位发生血栓，即会导致心脏病！

**身体老化** 虽然老化是大多数生物不可避免的自然过程，但是为什么有的人三四十岁看起来却像七八十岁的老人，而有些七八十岁的老人，外在形态及内在功能却与三四十岁的人相差无几呢？

通常，老化是指生物体外在与内在形态和功能逐渐衰退，而自由基会破坏细胞系统的脂质，且使蛋白质变性失去了应有的功能；因此，人体内累积自由基愈多，老化程度也就愈快！

综上所述，自由基可经细胞本身代谢产生，也可经由外在因素产生。

无论自由基的来源为何，它都能造成生物细胞不可挽回的伤害，因而导致老化、致癌，甚至死亡。

因此，日常生活中，我们要避免让自己体内累积过多的自由基有下列方法。

**少吃烤、炸食物** 避免自由基的方法，从消极面来说，少吃可在体内产生自由基的食品，例如烤、炸食物，因为这些食物在烹煮过程中，油脂被高温加热氧化会伴随自由基形成，自由基与空气中存在氧分子反应所形成的过氧化物进入体内，会产生致病性极高的氢氧自由基。

因此，在发育中的青少年应少吃盐酥鸡、炸鸡类的零食。

另外，含铁分多的食品，如牛肉或猪血等食品应尽少少吃，因为这些食物中的三价铁离子，遇到

## <<变化你生活>>

一些含有多量维生素C的柠檬汁或橘子汁等，很容易被还原成二价铁离子，当二价铁离子再与烧烤过程中所产生的过氧化物作用，就会产生多量的氧氧自由基！

胃肠内若含过多的氢氧自由基，会对胃肠壁膜造成伤害而引起溃疡、癌症。

有句话说“多吃白肉（如鱼肉），少吃红肉”，其实是相当有科学根据的。

**避免过度疲劳** 过度的疲劳会使身体承受过多的“氧化压力”，氧化压力会造成体内，尤其肝脏部位累积许多氢氧自由基，而对肝细胞造成损害或死亡，积劳成疾者常患肝病就是这个道理。

**多吃含抗氧化物食物** 从积极层面来说，想要消除自由基，平常要多吃可清除体内自由基的食物，也就是含有抗氧化物的食物，如维生素E、类胡萝卜素及茶叶中的多元酚，都是极为有效的抗氧化物；两红柿、葡萄皮或葡萄籽，也含有多量的抗氧化物质。

其实人体内本身也有一套健全自由基清除系统，但是年纪愈大，自由基清除系统功能日渐衰退。因此，人在40岁之后，就必须借由外加的抗氧化剂来清除体内自由基，这也就是说，人过了40岁以后，更要多摄取含大量有抗氧化物的蔬菜、水果！

.....

## <<变化你生活>>

### 编辑推荐

《变化你生活》从生活的不同侧面出发，解说相关的基本科学概念与常识，并延伸至科学新领域。  
读完本书，你会惊呼：“原来科学是这样！”这时，科学知识已经印入你的头脑之中，探索科学的志向留了你的心间，它将激发你对新事物的好奇心，直到永远。

<<变化你生活>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>