

年纪轻轻长了白头发 拔不拔?

白发的困惑 一次说清楚



香菜吃出了肥皂味? 可能是基因在捣鬼

据非官方统计,全球大约有15%的人不吃香菜,因此每年2月24日,他们将这一天定为“世界讨厌香菜日”。

火锅、香锅、烤鱼、牛肉面……面对种种美食,有些人少了香菜总觉得不够味道,而另外一群人满脑子只有一句话:不要香菜!千万不要香菜啊!

同样是香菜,为什么人类的口味不相通,爱的人,爱得彻底;厌的人,厌得决绝。

本报综合专家观点解读,带你重新认识这道提味蔬菜。

香菜,来自远方的异香菜

香菜又名芫荽(yán suī),胡荽,是伞形科植物芫荽的带根全草,因茎叶中含有一种特殊的芳香物质,又俗称香菜。

它原产地是地中海,埃及人早在公元前5000年就开始使用这种香料植物了。在圣经中出埃及记16章31节中,就有芫荽籽做比喻的描述,可见当时芫荽籽已经是很常见的一种香料了。

据晋代《博物志》里的记载,香菜是由公元前开辟了丝绸之路的张骞带回中国的,在我国也有非常悠久的食用历史。

每个人闻到的香菜味不一样

香菜与香芹、胡萝卜、小茴香等同属伞形科植物,大多都含有挥发油物质,因此这类蔬菜大多都有“特殊”气味。

香菜的“香味”是由甘露糖醇、正癸醇、壬醇和芳樟醇等多种挥发油物质融合而成,这种味道对不爱吃香菜的人来说是一种“折磨”,而对于爱吃的人来说,则是一种美味。不少香菜的干粉都是用“肥皂味、金属味、臭虫味、催吐剂”等来形容。

同样的香菜,为什么每个人闻到的“香”不一样?

1.可能是天生注定

美国一家著名基因检测公司研究人员发现,不爱吃香菜可能与体内基因有关。研究人员对近5万人的DNA进行研究比较发现,那些吃了香菜觉得有肥皂味的人都携带一种名为“OR6A2”的特殊基因。这类基因参与人体的嗅觉味觉功能,并且对醛分子特别敏感,这种化学物质具有香菜的气味,即所谓肥皂味。

他们还发现:约一半的欧洲人染色体中有两个“OR6A2”基因,但只有15%的人说香菜有肥皂味,另有11%不携带“OR6A2”基因的人也说香菜有肥皂味。

研究人员表示,遗传变异在对香菜的味觉感受中占有了一定的比

例,不仅如此,另一种与气味相关的基因和两种与苦味相关的基因也会影响对香菜的味觉。

2.后天习惯的潜移默化

一篇发表在英国《Flavour》期刊上的论文显示,根据地区和种族差异,约有3%—21%不爱吃香菜。其中,东亚人占21%,远高于占比17%的欧洲人和占比14%的非洲人。

对此,专家猜想,或许是因为东亚国家更常在料理中添加香菜,人们能频繁吃到它,所以讨厌者比例也高。

还有营养学家认为,生活环境使然,有的人从小家人就不喜欢吃香菜,在家人的饮食习惯下,莫名出现不爱吃香菜的理由,自然也会疏远这种蔬菜。

相反,即便有不爱吃香菜基因的群体,但家里人都喜欢吃香菜,那么在后期因为环境的因素也可能变成爱上香菜。

香菜有5个意想不到的优势

不管是否爱吃香菜,它的营养价值不能被否认。

1.富含多种营养素

从常见营养成分分析,其维生素C含量丰富,同时还富含膳食纤维、胡萝卜素和钾等营养素。每100克香菜含101毫克钙,接近牛奶;每100克香菜含48毫克维生素C,比柠檬高。

2.适合生食

香菜的气味除了对口感产生影响,还有个巨大优势:很少有虫害,一般不需要喷洒农药。因此,它更适合生食、泡茶和做菜用。

3.开胃消食

香菜有散热解表、健胃健脾等功效,为温中、健胃的食品,脾胃虚弱的人也可食用。虽然香菜常处于配菜的地位,但它开胃消食的能力丝毫不亚于许多大牌主菜。

4.暖胃良药

从中医的角度看,香菜性味辛、温,入肺、脾、胃经,《本草纲目》言其辛温香窜,内通心脾,外达四肢,辟一切不正之气,为温中健胃养生的食品。冬天寒冷时吃,能促进血液循环,暖胃驱寒。

5.提神抗疲劳

香菜含有丰富的多酚类、黄酮类及芳樟醇、二氢茺荽香豆精、香柑内酯等有特殊挥发性芳香气味的植物化学物,具备较好的清除自由基以及抗氧化活性作用;能刺激食欲、增进消化,有助于提振精神、缓解疲劳。

本报综合

拼搏事业 惊现白发

@珍妮 32岁 女

沙坪坝食品企业策划主管

26岁开始,我正式进入事业上升期,工作强度非常大。有三四年时间,为了想方案、为了跟前辈学习,我每天从早8点半忙到晚上12点。

31岁那年的一天,我出门前照镜子,突然发现头顶出现了几根白头发。这让平时非常注重形象的我意识到,我实在太拼了,我应该对自己好一点。因为不能接受长白发的现实,我把它们拔掉了。

熬夜考证 早生白发

@巴特斯 27岁 男 中学教师

一开始我自己并没有发现这些白头发。直到有天和朋友见面,朋友发现我后脑勺处有几根白头发,询问我是否最近压力太大。

工作上的证书考试已经迫在眉睫,各种材料和文书的准备让我压力倍增、经常熬夜。我深知此次考试至关重要,关系着我未来的职业生涯发展,因此失眠的频率也越来越高。发现白头发之后我总会有意无意地照镜子,但始终没有拔过,我害怕越长越多。

创业波折 鬓角斑白

@刘先生 38岁 自主创业

工作以来,我总是同龄人中效率最高,成绩最好的那一个,因此我一直很骄傲。直到我开始独立创业,有次一名员工在作业过程中粗心大意,将一位大客户的订单全部操作报废,我当时几乎崩溃了。

我第一次遇到这么大批量的报废,需要重新购买制作的原材料,还要赶在交货期前做完。熬了两天两夜交完货后,我才发现自己的鬓角变得斑白。这时我才终于明白什么叫做“一夜白头”。

网友声音

@象鼻财神:我三十几也长了好多白头发,但是我觉得很酷所以不拔。我脸显嫩,别人看着我扎着丸子头,穿着可爱的长耳朵兔衣服,问我多少岁的时候,我会特骄傲地告诉对方我快四十了,看着别人一脸震惊的样儿,是件很爽的事。

@我是一片云:不畏衰老,勇敢面对。

@安装开关:我染一次管三个月,拔三个月的白头发,岂不是头发都没了。

@小欣:26岁初见几根白发,现在反而没有了,是不是很幸运。

@树:以前帮别人拔,现在自己给自己拔,不得不感叹人老了。

专家解答

真的会“一夜白头”

大家可能有疑惑,“早生白发”是什么体验?可以拔白头发吗?真的会“一夜白头”吗?“拔一根长十根”是真还是假?……对于这些问题,记者采访了陆军军医大学第二附属医院(新桥医院)皮肤科风湿免疫科副主任医师冉磊,让他来为大家解答。

1.“白发拔一根长十根”是真的吗?

短期来讲,这是不可能的。但人改变不了衰老的本质,随着年龄的增长,人体内产生黑色素的细胞会发生一定程度的衰退,从而导致白发生长。

2.压力大真的会长白头发吗?

压力大会长白头发。因为人的情绪变化可能会影响局部血液的供应,从而破坏毛囊的生长状态,就会长白头发。但精神压力导致的白发不会短时间内一下子长出来的,因为头发的黑色素不会突然丢失。

3.电影里“一夜白头”真的会发生吗?

一夜白头是有可能发生的。如果人处于极度忧愁、恐惧、紧张等不良情绪中,往往就有可能引起人体发生一系列的急剧变化,有可能发生严重的内分泌失调,人体新陈代谢发生紊乱,有可能在比较短的时间内发生毛发色素脱失。现代医学心理学研究发现,慢性疾病、家族遗传、营养缺乏等这些因素都可以引发毛发色素脱失,引起头发变白。

4.我们可以拔白头发吗?

其实偶尔拔一两根白头发,问题并不大。但建议不要一次性拔很多。因为拔多了可能会伤害毛囊,会引起毛囊炎。一旦毛囊破坏,这个毛囊很可能不会再生新的头发。

5.如果认为白头发影响美观,日常中应该怎么去改善?

一是平时保持舒畅的心情,多了解白发产生的过程,调整好心态;二是多锻炼、多运动,增强抵抗力。

6.对于长白发这件事怎么与自己和解?

老年人有白头发很正常。年轻人长白头发除了对颜值、对心情有影响以外,对身体健康没有太大影响。我认为最重要的是要有一颗强大的内心,多充实自我,内在美更重要。 据《重庆晚报》