

营养与健康

YING YANG YU JIAN KANG

科普进行时

KE PU JIN XING SHI

今天我们谈的“吃饭”，是狭义的指“吃主食”。

主食，原本是人们日常膳食中的一个基本组成部分，但随着经济发展，人们的膳食结构发生了很大变化，大家对于主食也有了不同的认识。就孕期而言，有的孕妈妈认为主食不如肉有营养，所以要多吃肉，少吃饭；有的孕妈妈认为主食吃多了体重容易长得快，而且对血糖影响较大，因此更是要少吃主食……从本期开始，我们分两期来说说孕期“吃饭”的那些事。

孕期“吃饭”技巧满满

(上)

吴婷

孕到底需不需要“吃饭”？答案是肯定的。

在我们日常膳食中，主食是碳水化合物的主要来源。怀孕之后，主食在孕妈妈们的膳食中更是不可缺少的组成部分。《孕期妇女膳食指南》明确指出：孕妇需保证每天摄取至少130g碳水化合物。因为如果每日摄入主食过少，会导致碳水化合物摄入不足，机体就需要调动脂肪来产生能量维持基本生理需要，但脂肪分解会产生酮体，当酮体生成量超过机体氧化能力时，血液中酮体浓度升高，孕妈妈会发生酮症酸中毒，而且血液中过高的酮体可通过胎盘进入胎儿体内，损伤胎儿大脑和神经系统的发育。为避免酮体对孕妈妈和胎儿产生的不利影响，所以即使是孕早期早孕反应严重、进食困难的孕妈妈，也必须保证每天摄入不低于130g的碳水化合物。

综上所述，孕妈妈的主食是必须要吃的，但是怎么吃？吃哪些种类？其中是有讲究的。

说到主食的选择，不得不提到血糖生成指数(GI)。血糖生成指数是一个

反映食物与葡萄糖相比升高血糖的速度和能力的指标。每种食物都有其各自的不同血糖生成指数。通常把葡萄糖的血糖生成指数定为100。血糖生成指数≥70的为高GI食物，

食用后血糖上升迅速；血糖生成指数在56至69为中GI食物；血糖生成指数≤55为低GI食物，食用之后血糖上升相对缓慢。

由下表可见，谷薯类食物大多GI

值较高，而黑米、甜玉米以及燕麦等杂粮类食物是谷薯类食物中对血糖相对友好的种类。此外，你们发现没？土豆和玉米同一食材但烹饪方式不同，其GI值会有很大差别。经研究发现，食物中碳水化合物的类型、食物的形状和特征、食物的加工烹饪方法、食物的物理形式、食物中膳食纤维、脂肪和蛋白质含量、食物的成熟度、酸度等均可影响到食物的GI值。

(作者单位：成都市妇女儿童中心医院营养科)



常见谷薯类食物的GI值			
食物	GI值	食物	GI值
面条	82	黑米	55
馒头	88	玉米(甜)	55
烙饼	80	玉米面	68
油条	75	小米	71
糯米饭	70	荞麦面条	59
糯米饭	87	燕麦片	55
土豆(煮)	66	甘薯(煮)	77
土豆泥	73		

破除谣言 正听

PO CHU YAO YAN YI SHI ZHENG TING

今年春季，沙尘天气频频来袭，这让不少人疑惑：我国多年坚持在西北地区大规模植树造林为什么依然阻挡不住南下的风沙？于是，网络上就出现了各种揣测，其中就包括这样的声音：一些地区推行退林还耕是沙尘卷土重来的原因。对此，天津农学院园艺园林学院林学系讲师马闾明确表示，退林还耕与沙尘暴出现无必然联系。

退林还耕导致沙尘天气频现？

“根据规定，当前退林的耕地主要是重要农产品生产用地、中地产田、高标准农田、蔬菜基地以及规定的其他永久

农田。可见，这些土地往往是一些过度绿化侵占的耕地，本来是不宜造林的。退林还耕并不是把所有的林地都改成耕地，也不会因此减少林地面积。”马闾说。

如果不是退林还耕惹的祸，那么最近为何会频现沙尘天气？

“产生沙尘天气主要有三个条件：地表裸露且干燥、强劲的大风天气以及局部地区不稳定的大气层结。”马闾介绍，近期蒙古国和我国北方地区降水偏少，植被返青时间推迟，不能有效覆盖地表，短期

升温又使沙尘进入大气环流，随冷空气南下，就形成了频繁的沙尘天气。

马闾解释，沙尘随着大气环流在经过我国西北干旱、半干旱地区时，沿途会有所补充。然而，近年来这种补充效应变得越来越弱，这主要归功于我国“三北防护林”体系的建设。

“从上世纪70年代末开始的‘三北防护林’治理荒漠化工程，已完成造林面积达3174.29万公顷，极大地降低了沙源地的起沙概率，为我们筑起绿色‘长城’。”马闾表示。

马闾说，截至2022年底，我

国森林面积达2.31亿公顷，森林覆盖率24.02%。特别是党的十八大以来，我国森林质量得到显著提升。退林还耕并不是简单地把林地变成耕地，而是更好地坚持宜林则林、宜耕则耕，充分考虑立地条件，保证森林的高质量发展，发挥其更大的生态效益。

“事实上，在面对像沙尘暴这样具有典型地区性特点的气象灾害时，我国一直在努力贡献自己的力量。全球极端天气问题不是一两个国家所能应对的，环球同此凉热，各国应该加强合作。”马闾说。

(陈曦)

崇尚科学 反对邪教

CHONGSHANGKEXUE FANDUIXIEJIAO

三台县开展反邪教宣传进社区活动

本报讯 为倡导健康文明的生活方式与正确的价值观，进一步提高群众识邪、辨邪、防邪、拒邪能力，近日，绵阳市三台县潼川镇组织开展反邪教宣传进社区活动。

活动中，社区反邪教志愿者和网格员通过发放反邪教宣传资料、宣传品等方式，向群众宣讲什么是邪教、邪教的特征和危害、遇到邪教应该怎么应对等内容，营造了浓厚的识邪、防邪、反邪教氛围。

此次活动共发放宣传资料2000余份、宣传品800份，覆盖群众5000余人，得到了群众的支持和认可，切实增强了群众识邪、防邪、反邪的意识和防范能力，构建了和谐稳定的社会环境。

(省反邪教协会供稿)

人工智能之父警告：“AI会对人类构成威胁”

科技前沿

KE JI QIAN YAN

据美国《纽约时报》网站近日报道，被视为人工智能(AI)之父的杰弗里·欣顿宣布离开谷歌。同时，他也正式加入到人工智能批评者的行列。批评者们认为，那些积极开发基于人工智能的产品企业是在加速走向危险。

欣顿说：“很难找到防止坏人用它做坏事的方法。”

在旧金山初创企业开放人工智能研究中心(OpenAI)今年3月发布新版ChatGPT之后，1000多名技术领袖和研究人员签署公开信，呼吁在6个月内暂停开发人工智能新系统。

几天后，有40年历史的人工智能促进会的19名现任和前任领导人发表公开信，警告人工智

能存在风险。欣顿认为，随着企业逐渐升级人工智能系统，它们将变得越来越危险。

现在，微软用聊天机器人加强了必应搜索引擎，谷歌也想采用同样的技术。欣顿说，科技巨头们已经陷入一场可能无法停止的竞争。

他眼下最担心的是，互联网上将充斥着各种虚假照片、虚假视频和文字，普通人“再也无法知道什么是真的了”。

他还担心人工智能会颠覆就业市场。目前，ChatGPT这样的聊天机器人还是人类的助手，但它们已经可以胜任一些死记硬背的工作。欣顿说：“这不仅会夺走工作机会，它会夺走更多。”

欣顿担心，新版本的人工智能会对人类构成威胁，因为它们会通过分析海量数据学会令人意想不到的本领。他说，这会带

来问题，因为技术人员和公司不仅允许人工智能系统自己生成代码，而且还允许它们自行运行代码。他担心，有朝一日这会使杀人机器人变为现实。

他说：“过去，有人认为这种东西会变得比人更聪明，我认为这样想为时过早，成为现实至少还需要30到50年，甚至更长时间。显然，我现在不这么认为了。”欣顿博士认为，谷歌和微软等公司之间的竞争将升级为一场全球竞赛，除非有某种形式的全球监管，否则竞赛不会停止。

但他说，监管不太可能，因为与核武器不同，目前无法知道企业或国家是否在秘密研发这项技术。最大的希望是世界顶尖科学家联手找到控制这项技术的方法。欣顿说：“我认为，不应再升级该技术，直到人们确定是否能控制住人工智能。” (据参考消息网)



现如今，手机的功能越来越丰富，从最初的打电话、发短信，到如今的网购、看剧、玩游戏，只要我们能想到的休闲方式，手机几乎都可以做。不过，这里要提醒大家，手机屏幕不能随便共享。

近日，市民张女士接到自称是“X东金条客服”的电话，对方称其名下的“X东金条”账户异常，需注销账户。信以为真的张女士按照对方的提示进行操作，下载了某视频会议APP，开启“屏幕共享”功能，同时将账户中的余额提现到自己的银行卡内。随后，“客服”表示张女士进行一次“虚拟转账”才能完成注销。殊不知，这一操作让张女士的银行卡账号与密码全部暴露在骗子的眼皮底下。最终，张女士被转走20.61万元。

此类诈骗手法一般都是先骗取受害人信任，获取信息，然后引导开启“屏幕共享”功能，登录网银，转走钱财。

1. 获取信息，骗取信任 骗子利用非法渠道获取受害者信息，通过冒充公检法、购物平台客服或注销校园贷工作

人员，准确匹配受害者自身情况，骗取信任。 2. 引导开启“屏幕共享”功能 骗子以指导操作为由，诱骗受害者开启“屏幕共享”功能。“屏幕共享”相当于手机的录屏操作。一旦受害者使用此功能，它会把屏幕上显示的内容全都记录下来，并同步让骗子看到，包括弹框显示的短信、微信、其他APP推送的内容。也就是说，受害者在手机上的任何操作，骗子都能看到，包括输入密码、解锁的过程。

3. 登录网银，转走钱财 得知受害者的银行卡号及密码后，骗子随即登录网银进行转账操作，利用弹框显示的短信验证码，轻易转走卡内余额。

警方提示： 1. 凡是要求共享屏幕填写个人信息的，都是诈骗。 2. 凡是要求注销金条、白条或调整利率的，都是诈骗。 3. 凡是声称可以修复征信的，都是诈骗。 4. 凡是要求借贷后向对方转账的，都是诈骗。 (熊猫)

本版图片来自网络，请图片作者与本报联系，以付稿酬。