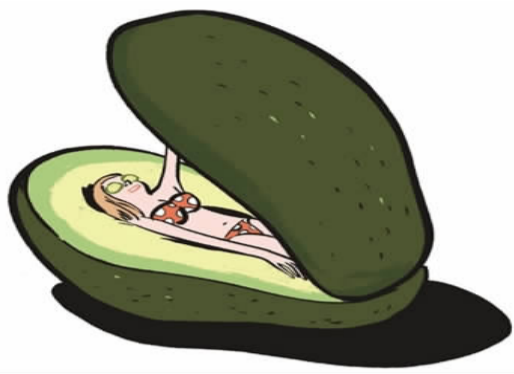


进口牛油果没那么牛



由于富含单不饱和脂肪、各类维生素和矿物质，许多消费者相信牛油果具有减肥、美容等神奇功效。

在中国，进口的水果牛油果(又名鳄梨)已经成为明星水果。目前，市场上的牛油果一颗就要5~15元人民币，单价高于一般的水果。国内牛油果市场消费量的突飞猛进，得益于果商的“营养价值”营销：他们给牛油果附加了减肥、美容、改善哮喘、补充叶酸、防治高血压等“神奇”功效。然而，近日剑桥大学有研

究显示，这个异域舶来的“贵族”食物可能并不适用于所有人——牛油果可能增加患心脏病的风险。那么，被奉为“舌尖新宠”的牛油果，健康功效究竟如何？

牛油果健康功效被夸大

中国农业大学食品学院副教授范志红介绍，与其他水果相比，牛油果的维生素C、

矿物质含量其实不多，反而脂肪含量特别高，属于高热量的水果。看来，指望用牛油果替代低热量水果，显然不合适。

此外，牛油果的维生素E含量并不比一些坚果和种子多，牛油果中的单不饱和脂肪酸，也没有山茶油、橄榄油、杏仁油里的多。“把牛油果和苹果进行比较就会发现，营养上来讲，牛油果的蛋白质和钾含量是比较突出的优点，但高脂肪、高热量是其缺点。它根本就不是减肥佳品。”

每天最多吃一个牛油果就够了

牛油果中的脂肪酸构成大部分为饱和脂肪酸，所以用其代替饱和脂肪含量高的黄油等涂抹面包食用，确实是更健康的选择。另外，因其高脂肪、高蛋白质、低碳水化合物的组成，所以对于糖尿病患者，牛油果可能还具有一定的食用优势。“《中国居民膳食指南》推荐的普通居民每日炒菜烹调用油在25~30克，吃牛油果的同时，减少其他油脂的摄

入量，是必须要牢记于心的。”徐维盛表示，一个牛油果差不多130~150克，吃一个差不多就摄入了200卡路里的热量，约占全天热量的8%，我们的均衡膳食中还要摄入更多种类的食物，因此，每天最多吃一个牛油果就够了。

牛油果怕低温、怕氧化

目前，国内的牛油果供给基本都靠进口。然而，这种产自热带的水果十分娇贵，保存环境不能低于4℃~5℃(低温会对牛油果的品质造成损害)。另外，牛油果中也富含多酚类化合物。削皮后，暴露在空气中的多酚化合物容易被多酚氧化酶氧化，形成黑色或褐色的色素沉淀，故而牛油果切开后应尽快食用。西方传统会在牛油果切开后加入富含维生素C的柠檬汁，来抑制氧化，达到避免牛油果变色的作用。(北京科技报)

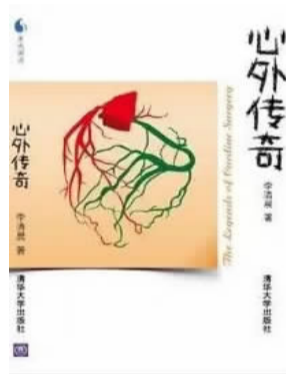


《数学之美》



几年前，“数学之美”系列文章原刊载于谷歌黑板报，获得上百万次点击，得到读者高度评价。读者说，读了“数学之美”，才发现大学时学的数学知识，比如马尔可夫链、矩阵计算，甚至余弦函数原来都如此亲切，并且栩栩如生，才发现自然语言和信息处理这么有趣。这本书就是把高深的数学原理讲得更加通俗易懂，让非专业读者也能领略数学的魅力。读者通过具体的例子学到的是思考问题的方式——如何化繁为简，如何用数学去解决工程问题，如何跳出固有思维不断去思考创新。

《心外传奇》



心脏，曾是手术刀难以触及的禁区，心脏受损的人往往只有死路一条。然而六十多年以来，人类挑战这一禁忌的尝试从未停止，一颗颗破碎的心终于迎来重生的希望。外科医生李清晨以冷静细腻的笔触，向读者揭示了这一独特历史进程中种种不为人知的细节。一群与死神展开殊死拼杀的拓荒者，为拯救万千生灵的性命毅然走进一片荆棘丛，为原本必死无疑者开辟了一条生之路，从无到有地创建了心脏外科。

《3D打印 打印未来》

《3D打印:打印未来》介绍了增材制造技术改变了传统的去除材料加工的模式，通过逐层堆积材料直接制造产品，从而带来了制造工艺和生产模式的变革。增材制造技术作为信息技术与制造技术高度融合的产物，发展至今虽然只有二十几年，但是已经在航空航天、生物医学、国防军工、工程教育、新产品开发等领域得到应用。增材制造作为一项新技术，尤其是不同于传统生产模式的新技术，理所当然地引起了业界高度重视，特别是将其与第三次工业革命联系起来，更成为近一个时期社会广泛关注的热点。

呆萌羊驼上演“喷火”杂技

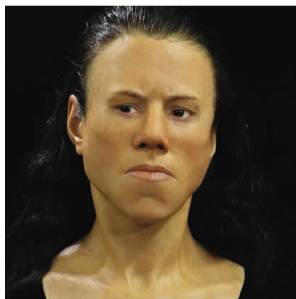
来认识下这只拥有“神技”的羊驼，来自 Rusty Stars 羊驼农场的 Cinnamon。它会在低温天里上演“喷火”杂技。

Cinnamon“喷火”的一幕是其农场主在一个冬日的清晨拍到的，当天气温低至18华氏度(约零下7摄氏度)，羊驼 Cinnamon 呼出的白气在晨光的作用下，看上去就如同一团喷射而出的火焰，场面十分壮观。

(南京日报)



雕刻家还原远古少女面容



最近，瑞典雕刻家奥斯卡·尼尔森重建了9000多年前一位18岁少女的面孔，这位远古少女被称为“阿维吉”，她的尸体骨骼是在希腊中部一个洞穴中被发现的。利用“阿维吉”原始骨骼扫描图像，尼尔森打印出她的3D塑料头骨模型，然后基于科学家对该远古少女年龄、性别、体重和种族的评估，尼尔森试着用黏

土重建了她的面部肌肉和脂肪的厚度。

最后尼尔森将一层硅质“皮肤”添加在整个面部结构上。为了更加逼真，这层硅质“皮肤”上甚至还有毛孔和皱纹。虽然人们对“阿维吉”的生活并不了解，但是尼尔森希望通过观察她的面孔，帮助考古学家更深入地分析远古人类。(山西日报)

人类“走出非洲”时间或更早

英国《自然》杂志近日发表的一项最新考古研究称，印度的古人类可能在约38.5万年前，就发展出了一种旧石器时代中期文化——这比此前认为的要早很多。由此将引发科学家对早期人类进化的重新思考，尤其是对“走出非洲”的传统理解。

古人类走出非洲时，带上了一种标志性的工具——阿舍利

手斧。该工具代表了直立人时期石器加工制作的最高技术。这一切工具虽然起源于古老非洲，却传播到几乎整个欧亚。由于迄今为止鲜有遗骸证据，所以人类在欧亚大陆的演化，通常都依照此类工具的变化而记录下来。

印度夏尔马遗产教育中心的科学家团队，此次深入研究了来自印度南部名为“Attiram

pakkam”考古现场的7000多件石器。他们发现，这些石器共同记录了从阿舍利技术到旧石器时代中期技术的转变。这些发现表明，印度在约38.5万年前，就已经产生了一种旧石器时代中期文化，这比此前认为的要早很多，但与旧石器时代中期文化在非洲和欧洲的形成时间大致相同。(新浪网)

科学史上的今天

1809年2月12日
达尔文出生



2月12日是伟大的生物学家、进化论的奠基人达尔文(Charles Darwin, 1809.02.12-1882.04.19)出生纪念日。达尔文是英国生物学家，进化论的主要奠基人。1831年毕业于英国剑桥大学，同年12月27日参加英国海军贝格尔号环球考察航行，先在南美洲东海岸的巴西、阿根廷等地和西海岸及沿途岛屿进行考察，后跨太平洋到达大洋洲，继而又横渡印度洋到达南非，绕过好望角回到巴西，1836年10月2日返抵英国。达尔文回国后，整理了考察中搜集的大量资料，陆续发表了有关生物学及地质学的考察报告，其中包括《贝格尔号所经各国的地质及博物调查日记》、《贝格尔号航行动物志》，以及三册有关珊瑚礁、火山岛的地质报告。他在地质学著作中，提出环礁是因海底下沉、珊瑚向上堆生而成的著名论断。5年的旅行考察更促使他思索物种起源问题。他研究了各方面的大量证据，逐渐认识到，形形色色的物种实际都是由共同的祖先进化而来的。他通过植物栽培和家畜驯养的事例，发现进化的原因可能是大自然对生物采取了类似的选择方式——优胜劣汰。