

日本奇石博物馆奇石展览吸引游人 外形似甜品美食

近日报道，静冈县富士宫市的奇石博物馆，最近举办以甜品为主题的展览，展出50多款与美味甜品真假难分的天然奇石，吸引大批市民进场。

其中最引人注目的馒头石，是来自青森县的一种火山岩。它不单形状和质感与包子神似，中间黑色铁质更犹如红豆馅。貌似糖果盒内的多款糖果，细看竟是有各种彩色及条纹的光滑石头，还有像一片切开千层蛋糕的缟状铁化石。颜色形状和大小都与真品一样的金平糖石，乍看乱真的鲜橙和葡萄。在餐具和礼盒的衬托下，令人更惊叹大自然的鬼斧神工。

同场还展出多种与著名动漫有关的宝石原型：例如《美少女战士》的幻之银水晶、《天空之城》的飞行石等等。



士的幻之银水晶、《天空之城》的飞行石等等。

英国国家档案馆18世纪奴隶船帐簿内发现一只 来自非洲的蟑螂干尸 见证奴隶贸易历史

英国国家档案馆周三(15日)公布，在一本18世纪奴隶船帐簿内，发现一只来自非洲的蟑螂干尸，相信已藏身簿内逾300年，直至近日才被文物保护人员发现。现时这蟑螂已获转移至特制的档案盒妥善保存，以作为当年奴隶贸易导致物种迁移的例证。

干尸属于美洲大蠊，而这种物种在英国非常少见。发现干尸的档案记录专家芬尼根(Oliver Finnegan)表示，当他第一眼看到帐簿内的蟑螂时，它仍被夹在册页中，因此几乎可以肯定这帐簿自1745年入馆以来就没有被人打开过。

该帐簿所属的奴隶船1743年从法国拉罗谢勒(La Rochelle)驶往几内亚海岸，船上人员之后在海地同帐簿登上另一艘开往法国的船只，但一行人连同船只被英国人扣押并送往普利茅夫，簿内的蟑螂也一同辗转到英国。

该帐簿所属的奴隶船1743年从法国拉罗谢勒(La Rochelle)驶往几内亚海岸，船上人员之后在海地同帐簿登上另一艘开往法国的船只，但一行人连同船只被英国人扣押并送往普利茅夫，簿内的蟑螂也一同辗转到英国。



《英国运动医学杂志》： 中老年人无法单脚站立超过10秒死亡风险更高

国外一项最新研究指出，如果中老年人无法单脚站立并维持10秒以上，其在未来10年内死亡的可能性恐怕是正常人的2倍。研究团队则表示，该项分析得出结论，一个人的平衡能力与其健康状况有关。不仅如此，先前也有研究指出，无法单脚站立的人中风的机率更高，而平衡感差的人也容易引发失智。

根据《卫报》报导，一项由英国、美国、澳洲、芬兰以及巴西各国专家所组成的国际研究小组完成

了一项为期12年的研究，以调查平衡感与死亡率之间的关系。尽管这项研究是透过观察来统计的数据，无法确定具体原因，但是仍然出现令人震惊的结果。

该项研究的结果发表在《英国运动医学杂志》上，研究显示，如果一名中老年人无法单脚站立超过10秒钟，那么在未来10年内，他因任何原因死亡的风险则会是一般人的2倍。这项研究的结果显而易见，因此研究人员也建议，应该将平衡感测试加入老年人的日常健

康检查项目中。

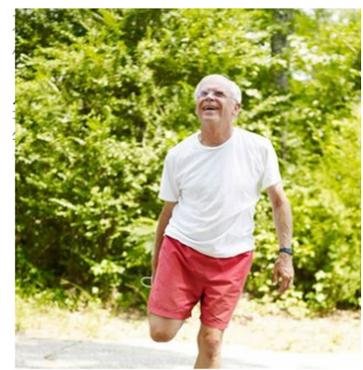
与有氧健身、肌肉力量以及灵活度不同，平衡感好的人，往往能持续维持到60岁左右，不过60岁后便开始迅速衰退。然而大部分中老年人的健康检查中，却都没有包含平衡感检测的项目。而这也被归咎于平衡感并没有一个标准化的测试方式，除了跌倒外，没有一个数据能够将平衡感与临床结果连结在一起。

这项研究在2008年至2020年的12年间，针对1702名51岁至75

岁「步态稳健」的中老年人进行追踪调查。所有的受试者在最开始都被要求在没有任何支撑的情况下单脚站立10秒，当时一共有21%的人没有通过测试。

在接下来的10年内，有123名受试者离世。研究人员考量了年龄、性别以及潜在疾病后，认为无法单脚站立10秒的人，因任何原因导致死亡的风险增加了84%。

研究团队表示，这项研究有局限性，因为受试者皆为来自巴西的白种人。这意味着研究结果可能



研究发现多吃水果和蔬菜可减少儿童多动症症状



对于患有注意力缺陷多动症(ADHD)的儿童来说，吃水果和蔬菜可能是一个好主意。最近的研究显示，这可能有助于减少注意力不集中的问题。作为一项大型研究的一部分，研究人员向134名有多动症症状的儿童的父母发放了一份详尽的调查问卷，他们被要求描述儿童平时的饮食情况——包括90天内的份量。

另一项调查要求父母对他们孩子的注意力不集中症状进行评价，这是多动症的一个共同特征，包括难以集中注意力、听从指示、记不住东西和控制情绪。

据这项研究的论文共同作者、俄亥俄州立大学人类营养学助理教授Irene Hatsu指出，结果表明，吃更多水果和蔬菜的孩子注意力不集中的迹象表现得不那么严重。

Hatsu说道：“吃健康的饮食——包括水果和蔬菜可能是减少多动症的一些症状的方法之一。”

这项研究于5月10日在线发表在《Nutritional Neuroscience》上。这项研究的数据是作为青少年多动症微量营养素研究(MADDY)的一部分而收集的，该研究考察了由36种成分组成的维生素和矿物质补充剂对134名6至12岁的孩子治疗多动症症状和不良情绪控制的功效。

评估该补充剂有效性的研究显示，服用微量元素的儿童在多动症和情绪失调症状方面的明显改善是服用安慰剂的儿童的三倍。这项研究于去年发表在《Journal of the American Academy of Child and Adolescent Psychiatry》上。

今年早些时候发表在《Nutrients》上的另一项涉及相同儿童的研究表明，家庭食物不安全程度较高的孩子比其他人更有可能表现出更严重的情绪失调症状，如长期烦躁、愤怒的情绪和愤怒的爆发。

Hatsu指出，这三项研究都描绘了一幅类似的画面，即提供儿童所需的所有营养物质的健康饮食可以帮助减少儿童多动症的症状。

“当患有多动症的孩子开始出现更严重的症状时，如果他们正在服用药物的话或让他们服用药物，临床医生通常做的是增加他们的治疗药物的剂量。而我们的研究表明，值得去检查孩子们获得食物的机会及他们的饮食质量，看看这些是否可能导致他们的症状严重性，”Hatsu说道。

MADDY研究中的儿童都符合多动症的标准，他们从三个地方被招募过来。它们是俄亥俄州的哥伦布市、俄勒冈州的波特兰市及加拿

大阿尔伯塔省的莱斯布里奇市。该研究在2018年至2020年间进行。参与者要么不服药要么在研究开始前两周停止用药。

关于水果和蔬菜摄入量以及食物不安全的作用的研究则是基于儿童在开始服用微量营养素补充剂或安慰剂之前首次加入研究时收集的数据。

为什么饮食在ADHD中可能如此重要？

研究人员认为，ADHD跟大脑中一些神经递质的低水平有关——Hatsu指出，而维生素和矿物质作为辅助因子在帮助身体制造这些重要的神经化学物质和整体大脑功能中发挥着关键作用。

食物不安全可能发挥了额外的作用。

“每个人在饥饿时往往会被激怒，患有多动症的孩子也不例外。如果他们没有得到足够的食物，这可能会使他们的症状恶化，”Hatsu说道。

另外，父母因无法为孩子提供足够的食物而感到不安从而导致家庭关系紧张，而这可能会诱发多动症儿童出现更多症状。

Hatsu指出，MADDY研究是首批研究美国和加拿大儿童的多动症症状和饮食质量之间关系的研究之一。她表示，这非常重要，因为西方饮食比许多其他饮食如地中海饮食更有可能在水果和蔬菜的摄入方面有所不足。

“我们相信临床医生在制定或改变治疗方案之前应该评估患有多动症的儿童的食物安全状况，”Hatsu说道，“通过帮助家庭变得更有食物保障并能够提供更健康的饮食，一些症状可能更容易得到控制。”

超加工食品的高摄入量以及红肉的过度消费 可能跟死亡风险的增加有关

洛马林达大学卫生学院的专家称，超加工食品的高摄入量以及单独的红肉的过度消费可能是重要的死亡指标。他们新发表的研究增加了有关超加工食品和红肉对人类健康和寿命影响的不断扩大的知识体系。

跟以往关于超加工饮食和动物性饮食对健康影响的研究相比，这项研究是最大的队列之一，有超过77000人。另外它还考虑到了广泛的饮食，包括素食和非素食选择。据这项研究的作者、洛马林达大学医学院和公共卫生学院教授Gary Fraser称，研究结果对超加工食品作为素食者和非素食者之间死亡率的一个共同点提出了新的见解。“我们的研究解决了什么能使素食者健康或不健康的问题。看来，就死亡率而言，某人的饮食中超加工食品的比例实际上比他们吃的动物源性食品的比例更重要，红肉是个例外。”

Fraser指出，这项研究揭露了成为坏素食主义者或好非素食主义者的可能性，因为它隔离了饮食中的加工食品对健康的影响——无论是素食。结果显示，将大量加工食品作为饮食的一部分的素食者跟在饮食中吃大量加工食品的非素食者一样面临着类似比例的死亡结果增长。

发表在《American Journal of Clinical Nutrition》上的“Ultra-processed food intake and animal-based food intake and mortality in the Adventist health study-2”的研究评估了两个相互独立的饮食因素的死亡风险：

饮食中由超加工食品组成的比例，而不是由较少加工的食品组成的比例；超加工的食品例子包括软饮料、某些肉类类似物和糖果；

饮食中动物性食物(肉、蛋和乳

制品)的比例，而不是植物性食物。

七名LLU研究人员从北美的一项观察性前瞻性队列研究中收集了数据，该研究包括77437名女性和男性参与者。参与者填写了一份包括200多种食物的食物频率调查表以描述他们的饮食情况。另外，他们还提供了关于自己的其他健康相关和人口统计信息——包括性别、种族、地理区域、教育、婚姻状况、烟草和酒精使用率、运动、睡眠、BMI及心血管疾病或糖尿病的合并症。

然后，研究人员将参与者的健康和人口统计信息跟他们的死亡数据(由国家死亡指数提供)结合起来进行分析，平均时间范围约为七年半。接下来，研究人员使用一个统计模型来帮助他们考虑每个变量独立于其他变量并产生一个特定原因的死亡率分析。

他们调整了他们的统计模型，从而将重点放在超加工食品的摄入量上，但不考虑其他因素如动物食品消费或年龄。在这样做的过程中，Fraser和合著者发现，从超加工食品中获得一半总热量的人跟从超加工食品中获得仅12.5%总热量的人相比，面临的死亡率增加了14%。

研究作者报告称，超加工食品的高消费水平跟呼吸系统、神经系统和肾脏疾病——特别是阿尔茨海默氏病、帕金森氏病和慢性阻塞性肺病——有关的死亡率有关(即使仅限于从不吸烟的人)。然而，超加工食品的高消费跟心血管疾病、癌症或内分泌疾病的死亡率没有关系。

结果没有显示死亡率跟动物性食物的总膳食摄入量之间有关联。然而一旦研究人员将动物性食物解析为子类别，他们发现跟不食用红肉相比，适度(每天约1.5盎司)食用红肉的死亡率风险增加了8%。据悉，该数据具有统计学意义。