

智齿能拔吗? 拔了会影响智力和瘦脸吗?

怀疑为知识之钥匙,生活的智慧大概就在于逢事都问个为什么,生活中我们总是遇到这样那样的问题?那就来参加“问晚报”吧!我们将和强大的智慧团一起为你寻找答案。交流分享,开动脑筋,了解生活,关注城市,“你问我答”是你在这个城市发蒙解惑的最佳平台。 郑州晚报记者 李丽君



一天中早晨的记忆最好吗?

市民杨女士问:一天之内人记忆力最好的时间是何时?无论是自愿还是被父母叫起,学生早起背单词背公式总是最常见的,因为他们相信人在清晨的记忆力最好,学习效率最高。那么,事实上真的如此吗?

市民郑来福回答:一天中早晨的记忆是最好,因为大脑休息了一夜,这时候头脑最清醒,精力也最旺盛,再加上前面没有识记材料的干扰,前面记忆的知识会对后面的干扰,这就是记忆学上“前摄抑制”(前面摄入的知识会对后面摄入的知识进行抑制)。

果壳网“影歌”回答:时间与记忆力的研究起始于1894年,在漫长的百年中,心理学家、教育学家、生理学家不断地进行着对人学习模式的丰富和完善,希望对影响学习方式的元素能有

全面和深刻的了解,从而更好地应用于教育中。

1970年英国约克大学的心理学教授柏德里发表的一项名为“记忆与一天中时间段”的研究中,对于简单内容的短期记忆,受试者的表现上午优于下午。

1972年美国莫瑞州立大学的教授巴莱特发表了一个关于保持记忆的研究,发现在接受信息到再次回想起来的4个小时时间隔中,有睡眠的人比没有睡眠的记忆力更好。

1978年,美国圣约翰大学的里塔·邓和肯尼斯·邓教授做了一个一天当中记忆力的比较。他们根据实验的结果将记忆的最佳时段分成了以下四个大类:大约30%的人在早晨记忆力最佳,这些人在一清醒时就已经做好了吸收新知识的准备;大约

30%的人在下午记忆力最佳,他们往往在午饭之后才算是真正活了过来;大约30%的人在晚上记忆力最佳,他们就是所谓的“夜猫子”;大约10%的人没有任何时间偏向性,他们似乎在任何需要进行学习的时候都能够集中精力学习。

1993年美国查尔斯顿学院辛西娅·梅的研究又表明,老年人在清晨的记忆力达到高峰的较多,而年轻人在下午和晚上达到记忆力的最高峰最常见。

这些研究综合起来可以让我们得出这样一个结论,每天记忆力最好的时候是因人而异的,不应该一概而论。建议,无论你几点起床,把握好起床后的那段时间还是比较重要的,毕竟那时你的大脑尽一切努力让你清醒,并且准备好身体机能以应付即将到来的一整天。

理功能之一就是维护角膜的正常结构,维持视网膜的正常功能,对于维持正常视力有重要作用。如果缺乏维生素A,会出现干眼病、夜盲症等症状。所以,对于缺乏维生素A的人来说,猪肝的确可以较快的帮助补维生素A,对于维持视力健康有一定作用。

但猪肝不是获取维生素A的唯一途径,也不是获取维生素A的最佳食物来源。如果要靠猪肝来治疗近视,那就不靠谱了,猪肝作为动物的重要代谢器官,更容易富集一些重金属、兽药等有害物质残留,猪肝的胆固醇含量也很高,为了所谓的“明目”效果而吃大量的猪肝,并不是好的选择。

维生素A并不是吃得越多越好。维生素A是脂溶性的,不易从身体中排出,摄入过量时可能带来毒性,可能导致骨骼生长异常,对孕妇的影响更大,成年人摄取维生素A的上限是每天不超过3000微克。我国居民膳食营养指南推荐,成年男性的每日维生素A推荐摄入量(RNI)是800微克,成年女性是700微克,转换成猪肝的重量,大约在14~16克。

此外,猪肝的胆固醇含量也很高,100克猪肝的胆固醇含量为288毫克。胆固醇摄入过高,尤其是低密度胆固醇摄入过高,会增加心血管疾病的风险,为健康考虑,每天从食物中摄取的胆固醇含量不要超过300毫克。

吃猪肝真的会明目吗?

市民张先生问:经常听到“猪肝明目”的说法,很多人也都很喜欢吃猪肝等动物肝脏,厨师们还专门开发了“明目猪肝汤”这道菜肴。可“猪肝明目”是真的吗?

二七李默群答:没有听说过有明目作用,据说肝脏中含有丰富的“锌”元素,能促进骨骼的生长发育。以前听说,猪肝含丰富的蛋白质及动物性铁质,是营养性贫血儿童较佳的营养食品,它还含有大量的维生素A。

果壳网阮光锋答:猪肝中丰富的维生素A对于维持视力的确有一些好处,肝脏是动物体内储存维生素A的重要器官,100克猪肝中大约含有5000微克维生素A。而维生素A的重要生

越吃越瘦的食物真的存在吗?

市民温女士问:听说有种负能量食物,说是吃了不仅不会给人体增加能量储备,反而会消耗能量,越吃越减肥。甚至某科学杂志的网站上最新专题也在介绍“负能量食物”,包括苹果、芹菜、羽衣甘蓝、番木瓜和生菜等25种食物。

网友“小么”答:没有听说过这种食物,只听说过绿色食物。

从事保健品的陈先生答:真正的负能量食物并不存在,网络上推荐的大多是一些能量低、富含膳食纤维的植物性食物,至于打着“负能量”的旗号大肆宣传的减肥产品就更不可靠了。

果壳网阮光锋答:“负能量食物”的概念大约在十几年前就已出现,它并不是指所含能量小于零的食物,而是指消化时所需能量大于其本身能提供能量的食物。

食物的基本功能之一就是为人们提供日常活动所需的能量。但人们在进食过程中也要消耗一些能量,如咀嚼、吞咽、

消化吸收等。如果消化某种食物所消耗的能量大于食物所提供的能量,比如100克某种食物提供80千卡能量,消化这种食物却需要100千卡能量,那么,该食物所产生的能量效应就是-20千卡,这就是“负能量食物”的理论基础。这个理论看上去无懈可击,边吃边减肥的确是吸引人。不过,真的存在“负能量食物”吗?

不同的食物成分,食物热效应也有一些差异。在三大供能物质中,蛋白质的食物热效应最大,相当于其本身能量的30%,碳水化合物的食物热效应为5%~6%,脂肪的食物热效应最低,为4%~5%;对于一般混合食物来说,食物热效应大约占食物所含能量的10%[5],也就是说,每吃2000kcal能量食物,大约需要消耗200kcal能量来消化食物。所以,食物的热效应一般在10%左右,最多也不过30%,所以说“负能量食物”并不存在。至少,目前是没有发现。

智齿能拔吗? 拔了会瘦脸吗?

网友“花非花”问:前一段智齿出现了龅齿,就去牙科诊所看后医生说得拔掉。后来听说这都是牙科医生的阴谋,说智齿对人体健康有很重要的作用,不仅跟人体的智力记忆相关,还是健康的晴雨表。后来我自己也感觉拔牙后记忆力似乎没有以前好了,不知道是不是跟拔掉智齿有关?

果壳网“熊猫牙疼”答:智齿是人类口腔内,牙槽骨上最里面的第三颗磨牙,也是萌出最晚的磨牙,通常情况共有4颗,上下左右对称,但是在人群中也有较大差异,有的少于4颗甚至没有,极少数会多于4颗。由于它萌出时间很晚,一般在16~25岁萌出,这个时候人的生理、心理发育接近已经成熟,被看做是“智慧到来”的象征,因此被称为“智齿”。

虽被叫“智齿”,但智齿除了在冠周炎发作的时候会因为疼痛而影响思考能力外,跟人的智商没有任何关系。智齿只是一颗普通的牙齿,牙髓中间除了血管、结缔组织之外,也只有来自牙槽神经的分支。它的主要功能是掌管面部痛温触觉

的感觉以及控制咀嚼运动,跟智力和记忆没有关系。

智齿贡献的咀嚼能力对于现代人来讲已经不是生存必需的,但如果智齿能正常萌出,并且建立咬合关系,或者至少不会带来疼痛和感染的风险并影响其他的牙齿的话,是可以不用拔除的。在口腔临床操作,对于智齿拔除的适应症,也有很严格的规定,只有在出现以下这些情况时,才会考虑拔除智齿:龅齿(蛀牙)、造成邻牙病变、空间不足引起冠周炎症、局部不易清洁、无对咬牙、智齿阻生、引起其他病变、正畸需要、因阻生疑为不明原因的神经痛病因素,或可疑为病灶牙时,亦应拔除。如果没有这些问题,你的智齿不给其他牙齿和你自己惹麻烦,那就完全没有必要去拔除智齿。

另外,许多人为了瘦脸把支持,其实拔智齿不会瘦脸。因为脸的形状主要是有颌骨来支撑,尤其是下颌骨。智齿是在下颌骨完全成型之后才萌出,是否拔除,对下颌角的角度没有影响,所以为瘦脸去拔除智齿是完全没必要的。

下周问题早知道

- 1.12岁小学生偷拿家长3000元钱买电器可否退货?
- 2.我在报纸上和网上经常见到“政策性离婚”的说法,“政策性离婚”的含义是什么?
- 3.火焰冰激凌为什么冰激凌不化?
- 4.为什么有的咸鸭蛋是臭的?可以吃吗?

参与方式

- 1.拨打《郑州晚报》热线电话96678,通过电话传递你的问题。
- 2.将问题或答案直接发送邮件至邮箱(niwenwoda1949@163.com),答案请标清楚是哪一个问题的答案。