

恐惧!

国外科学家研究表明： 越努力工作越容易发胖

近期，国外科学家破解长期困扰现代白领的疑惑——为什么久坐电脑前会发胖。

据一项针对“需久坐在电脑前”的员工午餐的调查发现，“缩短午餐时间，以便挤出时间干更多工作”成为了造成白领普遍变胖的主要原因。而在这种非正常的进食过程中，大脑对食物的“分心”，便是罪魁祸首！这项有趣的研究得到的结果，可能让很多人大吃一惊！

■ 据《每日经济新闻》

毕业十年后的身材对比，快来自测下：



刚毕业 毕业2年 毕业4年 毕业8年 毕业10年以上

越努力工作的人，越容易发胖

原因在于努力工作时产生的“分心”，会使他在餐后的饱腹感较低。为了得出这个结论，英国布里斯托尔大学的实验心理学研究员罗斯·E·奥尔德姆·库珀做了一项实验。他将44名参与者分为两组，让他们吃了一顿含有九种食物的午餐。他要求一组在吃饭时玩电脑上的纸牌游戏，另一组则专心吃饭。

测试结果表明：即使在30分钟之后，与专心吃饭的人相比，玩纸牌的人吃掉的零食也更多。

更糟糕的是，当研究人员要参与者回想他们午餐吃了什么时，玩纸牌的人要花长得多的时间才能想起来。

工作越有压力，人越会胖

这项研究结果也可以被用于解释，为什么总有朋友说，自从我毕业工作后，人就越来越胖了！

人们在感觉到压力时，会通过美味减少心理上的负担。所以，很多加班的人，办公桌旁都会有一些各种各样的零食。

当遭遇压力时，你的手会不自觉伸向这些食物。

会急速增胖的几样食物

为了避免自己也成为下一个胖子，并患上各种疾病，你的办公桌上，这些食物一定不能放！

冰激凌：冰激凌里含有大量脂肪，而脂肪在胃里滞留的时间比其他食物都长。

奶油土豆泥：土豆泥里加的牛奶、奶油或乳酪，会让你的胃很难受。

巧克力：巧克力会引起下食道括约肌放松，使得胃酸回流，刺激食道及咽部。

油炸食品：油脂在高温下会产生一种叫“丙烯酸”的物质，这种物质很难消化。

辛辣食物：红辣椒或墨西哥胡椒能刺激食道内壁，吃完后会有种令人讨厌的心痛，并且增加胃的负担。

还有啥会让你“分心变胖”？

实际上，除了“边工作边午餐”会让你的身体变胖以外，生活中还有很多你不注意的坏习惯，也能让你急速变胖！例如：

边做饭边吃东西：站着吃容易让你的进食失控。用碗或碟进食，也比直接从包装袋或盒中掏着吃要好，因为大的容器会使你更倾向于多吃。

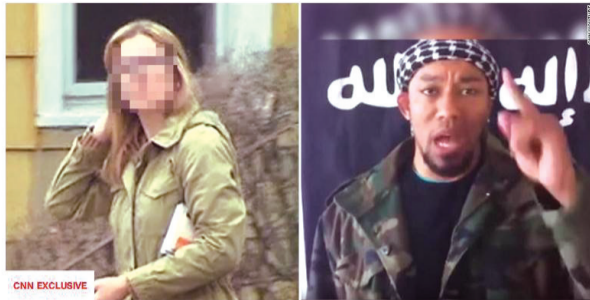
边看电视边吃东西：抓几片薯片，吮几口冰激凌，这几乎成了打开电视后的习惯动作，也会急速增胖你的身体。

边喝酒边吃东西：在聚会上，你也许有些紧张，于是，便让自己的双手在大量的食物和饮料间忙来忙去，并不断地喝酒，以舒缓情绪。酒精会降低你对无意识进食的警惕性，而你无意识进食之际，又在不觉间多喝了几杯酒，恶性循环就这样形成了。

肥胖其实都是不良习惯所致。平时大家要管住嘴迈开腿，才能保持好身材哦。

尴尬!

FBI女特工 嫁给恐怖分子



据美国媒体5月2日报道，一名最高安全级别的联邦调查局女性翻译格林尼于2014年进入叙利亚，并与一名她所负责调查的“伊斯兰国”(IS)核心人员结婚。

根据联邦法院的记录，这名女性雇员在前往叙利亚时对联邦调查局撒谎，并向其新任丈夫通风报信，警告其正在被调查。

格林尼之事尚未被公开，但它暴露了联邦调查局在国家安全领域令人十分尴尬的缺陷——清除遍布全国的IS同情者已是这一情报机构的当务之急。

格林尼的丈夫也不是一般的IS恐怖分子。据了解，这名男子名叫丹尼斯·库斯伯特，在成为IS代言人之前是一名德国说唱歌手，他在这个暴力圣战组织网络招募方面与日俱增的影响力让他进入了两大洲反恐部门的视线。

库斯伯特在德国的艺名为戴索·道格。而在叙利亚，他被称为阿布·塔哈·阿尔阿玛尼，在IS的“宣传歌曲”中，他威胁美国前任总统奥巴马，要将其割喉。在视频中，他中提着一颗刚被砍下的人头。

婚后数周，格林尼开始发现自己已经做了一个错误的决定。她逃回美国后就被立即逮捕，并同意和官方配合。报道称，她承认涉入国际恐怖主义之中，并发表了一系列的错误言论。此后，她被判入狱两年。去年夏天已被释放。

■ 据《环球时报》

岂有此理，真有一事！

给力!

普京签署法令： 给孩子取名禁止使用 数字、脏话和职务

据俄罗斯媒体报道，俄罗斯总统普京5月1日签署了一项新法律，该法律要求，每个家庭在给孩子取名的时候，不准使用数字、带有字母数字含义的词、符号意义的词(连字符除外)，还有脏话、表示官阶、职务和头衔的词。

俄罗斯人经常给孩子取一些不寻常的名字，仅在莫斯科登记的奇怪的男孩名字就有：尼古拉·尼基塔·尼尔、海豚·卢卡·幸福的萨默西特海洋等；女孩名字有：四月、波林娜·波林娜、达尼埃拉公主、朝霞姑娘、海洋、索菲亚·小太阳等。

■ 据澎湃新闻

九州大厦招租公告

安徽出版集团所属九州大厦第6层建筑面积821.41m²，5层北(半合肥市区三孝口附近，层)建筑面积402m²，现在金寨路和廻龙桥路对外公开招租，价格和交会处，可用于办公。租期双方商谈。

联系电话：63533066、63533098