

CBA·前瞻

当六连败的广州队遇上六连胜的深圳队 谁能笑傲德比战?

今日20时,歇战四天的CBA将重燃战火,其中一场广东德比格外引人关注,近期取得六连胜的深圳队势头正盛,他们将迎来已遭遇六连败的广州队的挑战(央视体育频道直播)。

深圳队近来颇有触底反弹之势,在连赢六场后他们已跃居积分榜第八位;而在赛季初让人眼前一亮的广州队则遭遇瓶颈期,目前排在第15位,要想完成闯进季后赛的目标,他们必须及时找回状态。

两队在两周前有交手,那时双方在积分榜的位置完全相反,广州队排在第11位,而深圳队只排在第14位。结果深圳队凭借在最后一刻出色的防守以两分险胜,并一路开启连胜脚步,在积分榜上突飞猛进;而广州队似乎受到了本场失利的影响,连续以微弱劣势输掉比赛,排名一路下滑。

在两队上一次交锋中,深圳队内线核心沈梓捷轮休,但广州队还是没能利用好在内线的优势。此番两队再战,近期状态大勇的沈梓捷大概率将被挂上阵。广州队的优势在于他们有多一人次的外援使用机会,这意味着他们可以在其中一节使用双外援阵容。

而深圳队近期的外线群表现相当火热。在对阵山东队的比赛中,杨林伟命中8记三分,并在终场前完成绝杀;外援布克和球队的磨合相当融洽,本赛季至今场均能砍下30分;而另一名外援伯顿也在上一场对阵山西队的比赛中完成了他的新赛季首秀,他曾在深圳队效力过,和球队并没有多少陌生感。羊城晚报记者 郝浩宇



利物浦复仇维拉?

羊城晚报讯 本周末,足总杯第三轮开战,英超球队悉数亮相。维拉与利物浦一战无疑最引人瞩目。本赛季英超双方首次交锋,利物浦曾以2比7的大比分落败。明天出版的《羊城体育·足彩大富翁》报(电子版:www.okdfw.com,微信公众号:波讯网、羊城加官微)周五刊认为,利物浦能赢。(钟勤)

关注女排

昨日开启新一期集训,各替补位置均有所补强 中国女排冲刺东京奥运

中国女排昨天在国家体育总局展开新一期集训,与以往“大国家队”概念下的集训略有不同的是,作为东京奥运会前的冲刺期,此次集训年轻的面孔较少,19名队员均为来之能战的精兵强将,在自由人、副攻和接应二传位置上均有所补强。



栗点(左)在比赛中扣球 图/视觉中国

熟脸居多 提升默契

2019年世界杯16人名单中,此次有14人入选了新一届中国女排,落选的是老将、接应二传曾春蕾和副攻郑益昕,前者随着年龄增长状态下滑,后者有身高的劣势。新一季联赛冠军队天津女排有四人入选,分别为主攻李盈莹、二传姚迪、副攻王媛媛和内援朱婷,亚军江苏队也有四人入选,分别为主攻张常宁、接应二传龚翔宇、二传刁琳宇和自由人倪非凡,都是近期表现最为出色的球员。

上一期集训获得进队机会的新人比如二传梅寒、孙燕,副攻张倩等没能进入本期集训名单,取而代之的是第一次出现在集训名单的广东球员栗点和副攻高意,透露出的信息很明确——在距离东京奥运会只有半年时间的背景下,中国女排需要做的是将技术相对成熟的队员捏合在一起,进一步提升默契、丰富战术打法。比如25岁的栗点,虽然只是第一次进入国家队,但她在联赛中表现有目共睹,是广东队夺得联赛前四名的功勋战将之一。

蝉联第一 板凳加强

根据国际排联官网显示,由于2020年全年无赛事,中国女排凭借2019年世界杯卫冕和2018年世锦赛摘铜累积的积分,在国际排名上继续蝉联年终第一。前两日,国际排联评选过去十年百大球星,中国女排二传刁琳宇上榜。而此前在国内联赛引进了几名世界顶级外援的背景下,中国球员在数据榜上依然牢牢保

持前列位置,均证明中国女排依旧是世界上最强的队伍之一。从各个位置看,中国女排的板凳深度有所加深。主攻位置,朱婷、李盈莹、张常宁三主力不但攻击力强劲,一传、防守等保障能力也在不断完善。刘晓彤作为替补,更多是为补强一传环节做准备。

二传位置,刁琳宇是近几年中国女排登顶各世界大赛的主力二传;随着这两年联赛朱婷加盟天津队,国家队替补二传姚迪与其配合默契度也得到提升,小将刁琳宇则在今年联赛中大放异彩,被评为最佳二传,若不是决赛第二场意外受伤,她有机会带领江苏女排冲顶。

自由人位置也随着倪非凡的成熟有了补强。本赛季联赛,倪非凡对对手主要得分手的进攻线路控制堪称出色,一传实力也得到体现,决赛她的发挥,成功降低了朱婷、李盈莹的进攻成功率。加上本赛季主力王梦洁以及奥运冠军林莉,自由人位置实力有提升。副攻高意其实也是国家队的“老面孔”,从2017到

2019赛季,她连续三年进入国家队集训阵容,但未能获得征战世锦赛和世界杯的机会。今年联赛,她在最后阶段加盟上海女排,对江苏的首场半决赛中的八次拦网得分令人印象深刻,也为她赢得了再次进入集训名单的机会。她将和王媛媛、杨涵玉和胡铭媛,争夺袁心玥和颜妮之后的第三副攻位置。

在集训名单中,接应二传位置只有龚翔宇一人,这意味着接应二传的替补位置将由可以兼项主攻和接应二传位置的球员担任,也就是在刘晓彤、刘晏含和栗点之间产生。广东队队长栗点今年联赛主要担当了接应二传的角色,数据上看,表现仅次于龚翔宇,这也是她获得集训机会的重要原因。四年前的里约奥运会,当时周期的主力接应曾春蕾落选奥运阵容,首次入选国家队的新秀龚翔宇最终随队里约。能否成为第二个“龚翔宇”,就看栗点能否抓住此次被考察的机会。羊城晚报记者 苏苒

今晨观察

曼联不敌曼城,连续第四次被挡在决赛门外 半决赛,索帅的天花板

今晨,曼联在老特拉福德主场以0比2不敌曼城,输掉了联赛杯半决赛的曼市德比。曼联主帅索尔斯克亚只能眼睁睁地看着曼城主帅瓜迪奥拉与热刺主帅穆里尼奥在决赛相会,而自己的球队已连续四次止步于杯赛的半决赛,这已经成为他跨不过去的一道坎。

此役,索帅亮出了曼联最强的阵容,这表明他对冠军的渴望;瓜帅也是如此,只是曼城锋线多人伤缺,他仍然摆出“无锋阵”,将中场组织者德布劳内顶在最前面。

上半场,曼联的高位逼抢效果不错。使得曼城前40分钟仅1次射门。可是下半场曼城发力,先是由斯通斯借助定位球破门,继而又由费尔南迪尼奥远射得手。

虽然曼城的控球率是60%,射门12次,射正4次,而曼联这三项数据是40%、11次和2次,曼联并不处于明显劣势,但无可否认的是,曼城进攻组织的流畅性和创造性在曼联之上。

曼联此役的短板是其中锋马夏尔,他全场13次丢掉球权,成为己队进攻的终结点。这也折射出曼城的防守有很强的针对性、效果佳。曼城的后卫斯通斯和迪亚斯也因此同获全场最高的8.1分。

过往瓜帅是与对手比谁进球多,如今他与对手比谁失球少。曼城英超本赛季进球只有24个,是前十名球队中最少的,失球则只有13个,也是英超诸强中最少的。尽管曼城此役改变造成了他们赛季初的慢热,但如今已经走顺。自去年11月12日在英超赛场以0比2不敌热刺之后,他们各项赛事已经取得9胜3平12场不败的佳绩,而对阵热刺之役是他们近20场比赛唯一失1球以上的比赛。

羊城晚报记者 徐扬扬

意甲·今晨

本赛季五大联赛最后一支不败球队首吃败仗 伤兵太多,AC米兰输得不冤

AC米兰成为本赛季欧洲五大联赛最晚输球的球队,今晨在意甲第16轮的豪门对决,“领头羊”AC米兰主场以1比3负于九连胜得主尤文图斯。AC米兰终结自从去年3月8日之后跨赛季的27轮意甲不败,连续17轮意甲至少进两球的强势也被终结。

由于排名第二的尤文图斯本轮同样输球,AC米兰11胜4平1负积37分保住积分榜第一的位置,国米积36分紧随其后,罗马以33分排名第三,少赛一轮的尤文以30分升至第四。

AC米兰这场输得不冤,三条线的多位关键球员因为伤病或停赛无法出场,其中包括伊布、雷比奇、本纳塞尔、托纳利、莱奥、克雷斯皮、加比亚。尤文赢在整体实力,尤其是板凳深度。左后卫特奥本赛季攻防俱佳,是AC米兰表现最好的球员之一,但今晨被尤文右后卫小基耶萨压制。小基耶萨攻入两球,在这名状态神勇的意大利国脚面前,特奥失去往日的风采。

上赛季在意甲交锋,尤文和AC米兰各胜一场。尤文主场以1比0小胜,迪巴拉攻入全场唯一进球。AC米兰在主场以4比2逆转获胜,尤文一度以2比0领先,伊布成为AC米兰完成逆转的头号功臣。伊布等关键球员无法出场,让AC米兰元气大伤。

超级巨星C罗在意甲射门榜领跑,今晨既没有进球也没有助攻,但踢得很合理,多次回撤中场组织进攻,成为尤文的幕后英雄。

当双方下半场比拼板凳深度的时候,尤文的优势更加明显。尤文“超级替补”制造锁定胜局的进球。库卢塞夫斯基强行突破破门,麦肯尼劲射破门,他还曾在诺坎普球场取得关键进球,帮助尤文在欧冠比赛客场3比0大胜巴塞罗那。羊城晚报记者 刘毅

说到健康饮食,不要总想什么东西不能吃

错误认知 1 孩子还小,爱吃什么就吃什么,给他讲营养知识也不懂,长大再学就可以了。

美国新膳食指南提出,除了前六个月提倡母乳喂养,健康膳食模式要从婴幼儿添加辅食时开始,并持续一生。

一个人从胎儿期到老年,每一个阶段的身体状况都受到饮食营养的影响。很多人认为,我还年轻,距离各种慢性病远着呢,想怎么任性就怎么任性,等到中年之后再注意。这是错误的观念。很多在中老年发生的慢性疾病,都与你的生活方式有关,风险很可能是从早年就开始潜伏下来

错误认知 2 只有吃蔬菜沙拉和全麦面包才是健康饮食。

美国新膳食指南中说到,由于人们所处的民族地区、文化传统、收入水平和口味喜好都不一样,饮食没有必要都按同一个健康食谱。只要掌握健康膳食模式的基本要求,食物可以使用不同的食材,做成不同的口味,不同的风格。健康饮食可以做成美国版、欧洲版,也可以做成南亚版、中国版。

错误认知 3 健康饮食就是很多食物不能吃,三餐都要有饥饿感。

美国新膳食指南强调,要把注意力放在吃高营养密度的食品上。说到健康饮食,不要总想什么东西不能吃,而要多想想如何把那些健康的食材吃够,吃对比例。

错误认知 4 要健康饮食,就绝对不能吃那些有糖、有盐、含饱和脂肪的食物。

美国新膳食指南花了大量篇幅给读者讲解,为什么要吃减少脂肪、不添加糖的食物,一份高脂肪的酸奶和一份原味加糖的酸奶有什么样的区别。但是,它同时告诉读者:每天的食物能量中,有85%要来源于那些健康食物,但还有15%可以用来享用满足口味的食物。这样做,既可以让人们在选择各类食物时更加容易,而且也能享受到口味的满足。举例说,虽然无糖低脂酸

最新版“美国居民膳食指南”

击中了哪些 错误营养认知



在2021年新年来临之前,美国发布了最新版(2020年-2025年)“美国居民膳食指南”。

这个新版本的膳食指南长达几十页,内容非常丰富。其中关键建议只有4条——

- 1、在人生的每个阶段都要采纳健康的膳食模式。
2、按你的个人喜好、文化传统和经济能力,来灵活安排健康的食物选择,享用营养密度高的食物和饮料。
3、注重用营养密度高的食物和饮料来满足对各类营养素的需求,但又不过热量限制。
4、限制含有过多添加糖、饱和脂肪、过多钠的食物和饮料,限制含酒精饮料。
这几句话有点抽象,但如果仔细阅读一下全文就会发现,这个新膳食指南中的很多说法,和人们日常对健康饮食的理解不太一样,现给大家梳理一下。

未提倡低碳水化合物饮食

错误认知 5 饮食不合理,只要补一些维生素矿物质片就好了。

历次的美国膳食指南以及中国和其他国家的膳食指南,都强调要用健康的饮食来满足人体需求。无论多么齐全的综合营养素补充剂,也不能替代搭配合理的天然食物对人体的健康作用。

错误认知 6 牛奶不健康,可以用植物奶来替代。

梳理了有关奶类的研究证据之后,美国新膳食指南肯定奶类仍然是值得重视的营养来源。建议健康成年人每天摄入3杯牛奶(包括酸奶)。要优先选择低脂或脱脂的品种,还要尽量控制加盐(比如奶酪)、加糖(比如含乳

错误认知 7 碳水化合物有害健康,要尽量减少摄入量。

美国新膳食指南并未提倡低碳水化合物饮食。和上一版指南一样,它建议健康人每日主食的至少一半来自于全谷物。推荐的每日谷物数量大约180克干重(不包括薯类和豆类等)。

实际上,谷物之所以被人诟病,很大程度上是因为它们往往不是以营养素密度高的形式(比如纯燕麦片、全麦馒头、糙米饭等)单独食用,而是加了

盐、加了糖、加了饱和脂肪的状态,比如加糖的面点、起酥面包、酥饼、饼干糕点之类,但这并不是谷物本身的错。

此外,水果、水果干也是碳水化合物的来源,美国新膳食指南鼓励人们每天摄取两杯量的新鲜水果,而且肯定水果干也有一定的健康作用。纯果汁不能替代水果的健康作用,虽非绝对不能喝,但需要限量。

错误认知 8 罐头蔬菜和冷冻蔬菜都是营养垃圾。

在2015版的美国膳食指南中就提到,罐头蔬菜和冷冻蔬菜仍然具有营养价值,可以部分替代新鲜蔬菜作为营养来源,这次又重复了相似的意见。

蔬果的营养价值,不仅仅在于提供维生素C,其中含有的钾、镁等矿物质,类胡萝卜素、维生素K、膳食纤维,并不会因为冷冻和罐藏工艺受到

明显损失,而其中的抗氧化物质也有很多保留,特别是冷冻蔬菜,保留程度更高。所以,家里可以备一些冷冻的甜豌豆、甜玉米粒、豆角、蘑菇等蔬菜,以及罐头蘑菇、罐头番茄、罐头竹笋、罐头玉米等,它们都可以作为日常配菜的,对于增加膳食纤维仍有帮助,而我国居民的膳食纤维摄入量是严重不足的。

错误认知 9 孕妇不能多吃全谷物。

美国新膳食指南明确指出,孕妇和哺乳期妈妈都要和其他人一样,每天的谷物摄入中要有一半来自于全谷物,这对她们获得胎儿生长或正常泌乳所需的充足营养有帮助。

照才是最主要的维生素D来源,而现代人类在阳光裸露皮肤的时间严重不足,或者使用防晒产品严重阻碍维生素D生成,极易出现维生素D不足的情况。

这次新冠肺炎疫情已经表明,缺乏维生素D会增加病毒感染入院乃至重症的风险。

错误认知 10 孩子就得吃点甜味零食,喝点甜味饮料。

美国新膳食指南特别强调,控糖、控盐、控饱和脂肪的健康饮食模式必须从小培养。2岁以内的宝宝不能吃任何添加糖的食物。即便是2岁以上的儿童,也不建议喝任何甜饮料,即便100%的水果汁也不能多喝。

对发育期青少年来说,每天最多不能超过300毫升100%纯果汁。孩子们最好只以水果和水果干作为食物的甜味来源。

那种一到聚会、饭局的时候,就让孩子们先点饮料的所谓“规矩”,是不是该终结了呢?

大家看看以上各点,哪一项击中了你?如果以前你所听到的说法不科学的话,赶紧趁着这个机会,更新一下自己的营养观念吧!

(本文作者系中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授)