

中国围棋冠军赛

杨鼎新许嘉阳晋级决赛

羊城晚报讯 记者葛万里报道：第八届“衢州·烂柯杯”中国围棋冠军赛半决赛昨天在衢州战罢，杨鼎新九段、许嘉阳八段分别以1/4子和3/4子的最小优势战胜陶欣然八段和党毅飞九段，成功晋级决赛，两人将决出最终冠军。

焦点战在世界冠军杨鼎新与新锐棋手陶欣然之间展开。执白后行的杨鼎新开局不久就在左上角率先挑起战斗，混战中黑棋连出缓手，白棋一举确立优势。后半盘争夺，陶欣然在左下角奋力一搏挑起劫争，但白棋做活后胜势已不可动摇，最终杨鼎新以1/4子的优势获胜。

另一盘对局由许嘉阳执黑对阵党毅飞，开局双方进程很快，形势非常胶着，随后黑棋在下方率先打入，一番乱战后局势仍旧五五开。进入最后的官子比拼，双方都有胜机，但许嘉阳笑到了最后，以3/4子的微弱优势幸运胜出。



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。其中，有3场是英超球队之间的内战，包括维拉VS利物浦、狼队VS水晶宫、阿森纳VS纽卡斯尔，维拉与利物浦一战无疑最引人注目：本赛季英超双方首次交锋，利物浦曾在维拉公园球场以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·羊体加官微）周五刊认为，此番复仇之战，红军一来要复仇，二来也要拿一场胜利止住近期不胜的颓势。

（钟勃）

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“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。

栗垚(左)在比赛中扣球

图/视觉中国



熟脸居多，提升默契

2019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，前者随着年纪增长状态下滑，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笑寒、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垚和副攻高意，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组合在一起，进一步提升默契、丰富战术打法。比如25岁的栗垚，虽

然只是第一次进入国家队，但她在联赛中的表现有目共睹，是广东队夺得联赛前四名的功勋战将之一。过去在大国家队概念下进入国家队集训的年轻球员如孙燕等，更多是为下一个奥运周期做准备。

中国女排领队赖亚文也表示，此次冬训，主要针对东京奥运会的主要对手，从实战出发，继续抓好各项技术细节的打磨，强化体能训练，弥补短板，防伤病，提高科技训练含量，以期实现在东京奥运会上升国旗、奏国歌的目标。

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，中国女排二传丁霞成功上榜。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，丁霞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上大放异彩，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。加上本周期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胜任，也就是刘晓彤、刘晏含和栗垚之间产生。广东队队长栗垚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闪耀里约。能否成为第二个“龚翔宇”，就看栗垚能否抓住此次被考察的机会。

羊城晚报记者 苏苒

西甲·观察

梅西身价跌破1亿欧元

球员能力与身价真匹配吗？

每当球员身价榜单更新，球迷往往会评头论足。在最新的西甲现役球员身价榜上，梅西仅以8000万欧元排名并列第三。这是2010年8月以来，梅西的身价首次跌破1亿欧元大关。

拉莫斯比梅西还惨

1亿欧元身价是一个怎样的概念？C罗在2009年7月由曼联加盟皇家马德里，当时9400万欧元的转会费创下世界最高纪录。直到2013年9月，贝尔由热刺加盟皇马，才以1.01亿欧元的转会费打破了C罗保持的世界纪录。

梅西虽然从未离开巴塞罗那，但在2009年底获得世界足球先生和欧洲金球奖两项大奖之后，他成为公认的超级巨星，“梅球王”的转会估价长期稳定在1亿欧元以上。

梅西已经33岁高龄，状态大不如前，他的身价11年来首次跌到1亿欧元以下，其实并不令人意外。梅西与巴萨的合同将于今年6月30日到期，看上去继续留在巴萨的可能性不大，他的未来充满不确定性，这也是其身价下跌的重要原因。

在2020年国际足联年度最佳11人阵容中，西甲仅有两人入选，分别是梅西和皇家马德里队长拉莫斯。与梅西一样，拉莫斯与皇马的现有合同也将于6月30日到期，续约与否尚未谈妥。拉莫斯即将年满35岁，仍是公认的现役最佳中卫之一，尤文图斯、利物浦、曼城、巴黎圣日耳曼等豪门球队向他抛出橄榄枝。拉莫斯的转会估价只有1400万欧元，在西甲现役球员中排在第100位，低得有点离谱了。

小将和门将逞威风

西甲这几年人才凋零，以梅西和拉莫斯为首的球星正在老去，缺少实力超群的中生代巨星。

在西甲射手榜上，将满34岁的苏亚雷斯以9球排名并列第一，33岁的本泽马以8球紧随其后。这两员老将现在的身价也偏低，本泽马以2500万欧元排名并列第46位，苏亚雷斯以1500万欧

元排名并列第85位。苏亚雷斯和本泽马年事已高，但分别堪称马德里竞技和皇马的非卖品。

21岁的马竞前锋菲利克斯身价排名西甲第一，达到1亿欧元。一些小将的身价上涨很快，18岁的巴萨前锋法蒂身价高达8000万欧元，与梅西并列第三。18岁的巴萨中场小将佩德里，身价由2019年10月的500万欧元飙升到现在的身价也是7500万欧元，排名第16位。

西甲三大豪门各有一名优秀门将，马竞门将奥布拉克身价9000万欧元，在西甲所有现役球员中排名第二。皇马门将库尔图瓦曾被评为了2018年国际足联年度最佳门将，以7500万欧元的身价排名西甲第五。巴萨门将特尔施特根的身价也是7500万欧元，与库尔图瓦并列第五。

库蒂尼奥、登贝莱、格列兹曼加盟巴萨时的转会费加起来将近4亿欧元，现在的身价分别是5000万、5000万、6000万欧元。阿扎尔2019年加盟皇马时的转会费高达1.15亿欧元，现在的身价只有5000万欧元。

羊城晚报记者 刘毅



梅西康熙老友？

新华社发

E-mail:yfkwhzxy@163.com

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。但是错误的观念。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

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。美国新膳食指南指出，谷

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来给读者讲解，为什么要吃减少脂肪、不添加糖的食物，一份高脂加糖的酸奶和一份原味加新鲜水果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

的，只不过是后半生才表现出来而已。虽然遗传有很大的作用，但在基因无法改变的前提下，你只能通过长期健康生活来提升活力，降低疾病风险。

美国膳食指南有这样一句名言：“健康饮食，什么时候开始都不嫌早，什么时候开始都不过晚。”也就是说，健康饮食最好是从一出生就开始，但是即便以前没有相关知识，做得不够理想，从现在开始努力，也还是能亡羊补牢，比一直放任自流要好得多。

可以做成南亚版、中国版。

美国的膳食指南，只是给全体美国人推荐了一个“健康的美国膳食模式”罢了。在每一类食物当中，都要尽量选择营养素密度高的产品，注意控制饱和脂肪、糖和盐的量，但并不规定你必须吃哪种蔬菜、水果，或者哪种谷物、坚果。

物、蔬菜、水果、奶类和其他蛋白质食物，包括瘦肉、鱼虾、坚果和豆制品都要吃。只要优先挑选脂肪、糖、盐含量低的品种，并注意食材多样化就可以了。无需每天和食欲作斗争、和饥饿作斗争。

奶是这份指南所提倡的，但如果超市中只有加糖全脂酸奶，你也习惯于这种口味，那么仍然可以享用它，前提是你这一天当中吃的其他食物中含饱和脂肪很少，而且也没有加糖。

实际上，只要绝大多数日子遵循健康饮食要求，每周有一天吃少量甜食，每个月有两次享用自己喜爱的大餐，只要不达到暴饮暴食的度，并不会影响身体健康，自己的心理也能得到更多满足。

最新版“美国居民膳食指南”

击中了哪些

错误营养认知

□范志红



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食物的需求，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。

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)。

孩子就该喝点甜味饮料吗？

错误认知8 罐装蔬果和冷冻蔬果都是营养垃圾。

在2015版的美国膳食指南中就提到，罐装蔬果和冷冻蔬果仍然具有营养价值，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

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。

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。

不过，美国新膳食指南提倡人们关注维生素D是否摄

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

人充足的问题。婴儿出生之后即可补充维生素D，日照时间(阳光直接接触未涂抹防晒霜的裸露皮肤)不足的成年人，应补充维生素D。这是因为大部分食物中的维生素D含量很低，而富含维生素D的食物同时含有较多饱和脂肪和胆固醇，无法大量摄取。日

甜点、冰淇淋和高糖酸奶)的产品。同时，指南鼓励学龄儿童每天喝脱脂或低脂的牛奶，或者喝酸奶，不要喝甜饮料。也就是说，用低脂奶类替代甜饮料每天喝两杯，对青少年的健康发育更有帮助。

强化了钙和多种维生素的

照才是最主要的维生素D来源，而现代人类在阳光下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。

豆奶(豆浆产品)可替代牛奶，而没有营养强化的豆浆中，钙含量很低，也没有维生素A和维生素D，与牛奶的成分差异较大。其他市售植物奶(比如大米乳、燕麦乳、杏仁奶、椰子奶、花生乳之类)的营养价值更低，不能替代牛奶的营养作用。

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。

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

错误认知10

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)