



不吃海鱼没关系 这3种淡水鱼补充DHA不输海鱼

B 补DHA 最推荐两种鱼类做法

咱们国人做鱼特别喜欢红烧、煎炸、烧烤，容易摄入过多的油，也容易产生4-苯并芘、杂环胺等致癌物，这大家都知道了。其实，还有一点，就是会严重损失鱼中的DHA。

研究发现，相比于红烧、煎炸、烧烤这些烹调方式，清蒸或者用铝箔纸包裹后烤才能更多地保留DHA。你可能奇怪，都是烤，为啥裹了铝箔纸，DHA损失就少了？这是因为包裹铝箔纸后，加热形成的蒸气凝结成水会滴落到鱼上，然后再形成蒸气再滴落。这其实是跟清蒸一样的湿热加热法，温度显著低于直接烤的干热加热法。

另外，相比于鱼肉，鱼鳞和鱼鳃的腥味物质含量更高，所以烹调前彻底地去鱼鳞和鱼鳃也很重要。

C 买鱼挑新鲜的 记住这些特征

此外，一定要购买新鲜的鱼。不新鲜的鱼不仅腥味重，还存在食品安全问题。

新鲜鱼的特征

1. 体表有光泽，鳞片完整、不易脱落；
2. 眼球饱满突出，角膜透亮，鳃丝呈鲜红色，黏液透明；
3. 肌肉结实，按压后会马上恢复，有弹性；
4. 肛孔呈白色、凹陷。

这些鱼不新鲜

1. 不仅腥味较重，还会伴有臭味；
2. 颜色暗淡，变黄或变红；
3. 眼球塌陷、角膜浑浊；
4. 鱼鳃有黏液粘连；
5. 肌肉松弛，按压塌陷，弹性差；
6. 腹部膨胀，肛孔突出。

最近，很多人担心以后还能不能安心地吃鱼了。毕竟富含脂肪的海鱼是DHA的重要来源。其实不用担心，给大家推荐3种DHA也很丰富的淡水鱼，不输海鱼！

A 这3种淡水鱼 补充DHA不输海鱼

DHA是一种长链多不饱和脂肪酸，它直接参与脑细胞的形成和发育，对神经细胞轴突的延伸和新突触的形成都有重要作用。另外，它还能促进光感受器的分化。所以，DHA在大脑和视觉发育中发挥着很重要的作用。其实，有些淡水鱼补DHA也不错，如鲈鱼、河鳊、彩虹鲷鱼，他们的DHA含量分别为860mg/100g、471mg/100g、260mg/100g，比海鳗、大黄花鱼、带鱼等都丰富，吃上100克就能满足各类人群对DHA的需求了。关于蒲烧鳊鱼，市面上的鳊鱼主要是半成品，买回来微波一下就能吃。口味上主要是蒲烧的，也有少量白烧的。蒲烧是边烤边刷酱汁，口味更丰富。白烧则不加酱汁，更能感受食材的本味。如果你想感受食材本味，或者给需要口味清淡的婴幼儿吃，那就选白烧的。



遗忘 是一种高阶的学习形式？

《倚天屠龙记》有一段张三丰与张无忌的有趣对话：“无忌，我教你的还记得多少？”“回太师傅，我只记得一大半。”“那，现在呢？”“已经剩下一小半了。”“那，现在呢？”“我已经把所有的全忘记了！”“好，你可以上了……”张无忌忘记了剑招还打赢了，并达到了太极剑随心所欲的意境。

记忆是一种很神奇的东西，在日常生活中，我们产生了无数记忆，但其中许多我们都会忘记。这也提出了一个十分有趣的问题——为什么我们要把费尽心思形成的记忆忘掉呢？

遗忘是一种全新的学习形式

2022年1月，都柏林三一学院和多伦多大学的研究人员在Nature Reviews Neuroscience期刊发表了一篇题为：Forgetting as a form of adaptive engram cell plasticity(遗忘是记忆细胞适应性神经可塑性的一种表现形式)的文章。

这篇文章指出，与其说遗忘是一种缺陷，不如说是一种全新的学习形式。遗忘的本质并不是因为记忆本身的丢失，而是由于记忆细胞因环境的变化而不可激活。

对于自然生物而言，环境是不断变化的，忘记一些记忆是有益的，因为这可以导致更灵活的行为和更好的决策。如果记忆是在与当前环境不完全相关的环境中获得的，遗忘它们可以是一个积极的改变，提高我们的幸福感。

记忆细胞不能激活但记忆本身仍在

因此，科学家们认为，遗忘一些琐碎而不重要的记忆是为了保留了其他重要的记忆。遗忘当然是以信息丢失为代价的，但是越来越多的研究表明，至少在某些情况下，遗忘是由于记忆访问的改变而不是记忆丢失。

该研究的第一作者Tomás Ryan博士解释道：“记忆被存储在称为‘记忆印记细胞’的神经元群中，成功回忆这些记忆涉及到这些神经元群的重新激活。因此，从逻辑上来说，遗忘发生在记忆细胞不能被重新激活的时候，但记忆本身仍然存在。这就好像记忆被储存在一个保险箱里，但你一时想不起来打开它

的密码。”

遗忘具有广泛的机制和多种形式

在这篇文章中，Tomás Ryan博士和Paul Frankland博士提出了一个新的记忆理论：遗忘是由于神经回路的重构，将记忆细胞从可激活的状态切换到不可激活的状态。遗忘的速度受到环境条件的影响，因此，遗忘实际上是一种学习形式，它根据环境来改变记忆的可获得性。

记忆印记细胞的鉴定与表征

值得注意的是，遗忘可分为病理状态和非病理状态。在极端情况下，例如晚期阿尔茨海默病或严重创伤性脑损伤，由于记忆印记本身的丢失，恢复的概率可能为零或可以忽略不计。

在谈到疾病中的病理遗忘时，Ryan博士和Frankland博士指出：“在我们的理论中，我们相信遗忘在某些情况下是可逆的，而在疾病状态下，比如患有阿尔茨海默病的人，这些自然遗忘机制被劫持了，从而大大降低了记忆细胞的可及性，导致病理性记忆丧失。”

记忆印记细胞介导遗忘的假设机制

总而言之，这项研究提出，遗忘并不是一种退化，而是一种更高阶的学习形式。遗忘源于神经可塑性，它以一种对期望和环境之间的不匹配非常敏感的方式改变记忆细胞的可激活性。

遗忘是适应性神经可塑性的一种形式

因此，从这一理论出发，我们遗忘了许多事情，但并不意味着这些记忆已经从我们的大脑中清空，而是我们丢失了找回这些记忆的钥匙。也许，在未来的某一时刻，我们重新找回了钥匙，这些尘封的记忆也会一一浮现。

据澎湃新闻

