

斯特林道歉：我不是种族主义者

【本报体育记者 雷震 报道】经过近半个月的沉寂，NBA洛杉矶快船队的老板唐纳德·斯特林终于出面表态了，道歉、忏悔是主题。

而且仿佛约好了似的，他的太太谢莉·斯特林和把他的录音公之于众的女子斯蒂维亚诺也都接受了专访。

斯特林在接受CNN主持人安德森·库珀专访时就自己的言论道歉，称自己不是种族主义者，他说：“我很抱歉，真的非常抱歉。那么多人受到了伤害。我从未想过会发生这样的事情，这是个可怕的噩梦。想到他们说可能是一个种族主义者，我就很痛苦。因为我不是种族主义者，我从来都不是，这不是我。”

当被问道，为什么事发之后等了很久才出来道歉时，斯特林解释说，因为这段日子他精神上备受折磨，他还倚老卖老请求再给他一次机会：“我能有资格犯一次错误吗？我在NBA35年了，我爱联盟，我爱我的伙伴，我难道连犯一次错都不能被原谅吗？这是个可怕的错误，我绝对不会再犯了。”

另外在采访中，斯特林还表示，自己是被算计才说出种族歧视言论的。尽管斯特林道了歉，但目前看来NBA联盟并不打算原谅他，甚至就连他的妻子谢莉·斯特林想要继续保留球队50%所有权的要求也可能将被NBA驳回。谢莉·斯特林在接受了ABC名嘴芭芭拉沃特斯的专访时表示，她会维护自己的权益。尽管曾经考虑和结婚59年的丈夫离婚，但谢莉表示斯特林不是种族主义者，她说：“听到（录音带）让我作呕，但说到种族歧视，我不认为他是种族主义者。”

和斯特林发妻观点一致的是他那惹事的女友，把其种族歧视言论曝光的斯蒂维亚诺近日也接受了ABC名嘴芭芭拉沃特斯的专访，她表示尽管斯特林说了很多带有种族歧视的话，但他不是种族主义者。

31岁的斯蒂维亚诺和80岁的斯特林是什么关系？斯蒂维亚诺否认自己是小三情人，她撒娇地说：“我是他的知己，我是他最好的朋友，我是他的笨蛋。”



左起：斯蒂维亚诺、唐纳德·斯特林及妻子谢莉·斯特林（摘自网络）

无论斯特林和其妻子采用何种低姿态，但NBA对斯特林处以终身禁赛、罚款、强迫出售球队的决心没有改变。NBA9日宣布，任命前花旗银行总裁、前时代华纳公司总裁理查德·帕森斯为快船队的代理CEO。帕森斯是非洲裔，出生在纽约布鲁克林，先后担任过花旗银行的总裁、时代华纳公司的总裁，是一名经验丰富的经营者。在老板斯特林被终身禁赛后，帕森斯临危受命担任球队的最高领导人，他将确保球队在联盟强制销售期间的顺利过渡。强迫出售球队需要NBA30支球队的四分之三的老总同意，这个程序已经启动。

斯特林1981年入主快船队，是NBA中拥有球队时间最长的老板，但他的口碑却一直不佳，因其吝啬的本性被称为NBA的“葛朗台”。近些年斯特林虽然加大了对球队的投入，但却屡屡在场外惹出种族歧视的事端。

体育简讯

本版体育记者：雷震

步行者13日惨败奇才队

NBA东区头号种子印第安纳步行者队13日在主场以79：102不敌华盛顿奇才队，不过他们仍然在七战四胜的NBA季后赛第二轮中3：2领先，两队15日在DC进行第六场的争夺。

山姆成为NFL史上第一位公开的同性恋新秀

NFL联盟5月8日至11日在纽约进行七轮选秀，休斯敦德州人队选了南卡莱罗纳大学的防守端锋克劳尼为状元，布朗队在首轮第22顺位选了来自德州农工大学的人气四分卫曼泽尔，而印第安纳波利斯小马队首轮选秀权被交易，在第二轮第59位选了俄亥俄州大的梅雷特。而来自密苏里大学的防守端锋山姆在第249位被圣路易斯公羊队选中。他成为NFL历史上第一位被选中的公开承认自己是同性恋者的新秀，并有望成为第一位出现在NFL赛场上的同性恋者。

中国队完胜第52届世乒赛

第52届世乒赛团体赛5日在日本东京落下帷幕。中国男乒、中国女乒分别以3：1和3：0击败德国男乒和日本女乒夺冠，中国男乒创纪录地完成七连冠壮举，中国女乒也是最近11届以来第10次捧起女团冠军奖杯。在最近10届世乒赛团体赛中，中国乒乓球队第八次包揽男、女团体冠军。

“足球场不允许种族歧视行为”

国际足联主席布拉特12日要求意大利足协对上周日AC米兰球员凯文·康斯坦特被扔香蕉的事件采取处罚，不允许种族歧视行为在足球场上蔓延。康斯坦特是在法国出生的几内亚球员，当AC米兰1：2客场输给对手后，成为球迷发泄的目标，一根香蕉砸向他。布拉特表示：“每一个足协都必须对种族主义、终止比赛和各种骚乱行为进行斗争，采取行动。”

孙杨“解禁”后首赛成绩优秀



在去年11月因无证驾驶被处以“三停”处罚的孙杨12日参加了“解禁”以来的首场比赛，这位伦敦奥运会冠军在全国游泳冠军赛200米自由泳决赛中以1分46秒04的成绩轻松取胜，这一成绩可以排在今年世界第五。

英超联赛结束

本赛季英超联赛11日结束，在收官之战中，曼城主场以2：0战胜西汉姆联队，从而以2分的优势超过利物浦，继2012年后再次赢得英超冠军。本赛季的英超冠军争夺空前激烈，榜首位置易手25次之多。利物浦在4月底输给切尔西成为赛季转折点。曼城后发制人，赢得剩余5场比赛的全部胜利后锁定冠军。算起来，曼城整个赛季占据榜首的时间加起来只有15天。

网球马德里公开赛结束

网球马德里公开赛11日结束，俄罗斯女将莎拉波娃在女单决赛中2：1逆转罗马尼亚球员哈勒普，赢得冠军。男子方面，“红土之王”纳达尔和日本小将锦织圭打满三盘，最后锦织圭因身体无法支撑宣布退赛，纳达尔成为了首位在马德里成功卫冕的球员。

核桃养生的神奇功效



这58名包括男士及女士参加者，平均年龄59岁，在跟进6个月后，发现核桃组的效果最好，降低坏胆固醇10%，从而亦改善了总胆固醇与好胆固醇（Total/HDL Cholesterol Ratio）的比值。

降坏胆固醇胜鱼类

另一项有25名轻度高血脂人士的研究，分别需进食三种不同的饮食，每款食四星期，而三种饮食的次序是随机排列的。三种饮食阶段分别是：一、普通低脂饮食，包含30%脂肪（少于10%饱和脂肪）；二、每日进食42.5克核桃；三、每星期进食两次三文鱼（每次113克，即四安士）。结果如下：

§ 总胆固醇及坏胆固醇（LDL），进食核桃时是最低的。

§ 深海鱼饮食在降三酸甘油酯方面表现最佳，核桃则仅次于其后。

§ 总胆固醇对好胆固醇比例，又以核桃最好！

§ LDL对HDL（愈低愈好），又以核桃表现最好。

研究亦抽出红血球的细胞壁研究，看当中的脂肪酸种类。红血球的细胞壁愈多EPA及DHA，对降低三酸甘油酯便愈有利。结果发现血液中最多EPA及DHA的，是吃深海鱼的一组，亦呼应了深海鱼饮食最能降三酸甘油酯的结果。而ALA亦能转化成奥米加三脂肪酸，当提到奥米加三脂肪酸，一般人会估计核桃对降三酸甘油酯有一定的功效。但由于ALA未必会被转化成DHA及EPA，故未必能降三酸甘油酯。科研数据指每日需7克ALA才足够等于每星期食2-3次鱼。

但这研究明显地指出核桃在降胆固醇方面更胜一筹，当中学者亦建议坏胆固醇高人士可以进食核桃以改善坏胆固醇，而高三酸甘油酯人士则应多进食鱼类。

深海鱼类改善坏胆固醇成效毋庸置疑，但原来核桃比它更强！

护骨、抗氧化

核桃原来亦有护骨功效，一项于07年进行的23人小型研究，发现在饮食中摄取最多ALA，对骨骼愈有利。

这23人分别进食三种餐单，每种为期六星期，第一种是普通美式饮食，第二种是加

入亚麻酸，第三种是加入ALA，结果发现进食ALA时，骨细胞的更新率（turnover rate）较低，即较少钙质被抽出。不过这属小型研究，需要更多大型研究证实，才能确认护骨功效。

另外核桃含很多抗氧化物质，包括维生素E，褪黑激素及约10种的多酚类。2006年的一项研究显示，在1,113种测试食物中，发现它含的抗氧化物质含量仅次于排第一的黑莓。另USDA的抗氧化研究（ORAC）亦指核桃的抗氧化效能远胜大部分蔬果及橄榄油。

而它含丰富镁质，对保护骨骼及降血压都有好处。而核桃所含的ALA，是深海鱼以外的丰富奥米加三脂肪酸来源，是素食者的健康选择。

改善代谢综合症

一项于2008年展开，仍在进行中的有关地中海饮食及代谢综合症的研究，最近发表第一年度报告，在1,224人参与者中（主要是50岁以上人士，较易有冠心病），于餐单中加入核桃的组别，在改善代谢综合症方面有出色表现。

“所有参加者都采用地中海饮食法，第一组每星期给一公升初榨橄榄油，第二组每星期每日进食30克核桃，第三组就指导健康进食法，全部三组都是自由进食，没有特别限制，亦毋须特别多数运动，结果这班人原本有61.4%有代谢综合症，一年后进食橄榄油组别中，有代谢综合症的人减少了6%，吃核桃的减了13.7%，普通健康饮食的只减了2%。即核桃的效果比橄榄油更高！”

该研究亦发现，在纠正代谢综合症指数方面，橄榄油是1.3倍，核桃是1.7倍！即进食橄榄油可增加30%纠正代谢综合症机会，但进食核桃则可提升至70%，后者明显成效更高！

每日1.5安士

既然进食核桃好处多，我们应如何进食呢？陈劲芝建议，每日进食42.5克，即1.5安士，约10粒就能吸收4.2克ALA，达到于研究中有效降胆固醇、降血脂功效。之前说过，进食果仁并不是致肥因素，主要因为当中有部份脂肪没有被吸收，果仁亦可增加饱满感及促进新陈代谢率等，故大家可放心以它为小食，但亦要配合低脂饮食。

核桃除了当小吃外，还可以加入正餐中，例如碎核桃拌沙律，核桃炒虾球，核桃糊等。（文章摘自网络）

含丰富α-亚麻酸

核桃又称胡桃，正确名称为“胡桃”（Juglan regia L.）。核桃含丰富奥米加三脂肪酸，为脑部细胞提供重要元素，所以它的对脑部有益。不过在营养学上，它最大的功能，是帮助降低坏胆固醇及血压，其保护心血管功效，媲美深海鱼油。

营养师陈劲芝说，核桃能保护心脏，主要因为它含“α-亚麻酸”（ALA，即Alpha-Linolenic Acid），能在人体转化成另外两种奥米加三脂肪酸DHA及EPA，对脑部及心脏健康有益。而ALA本身亦有助降低胆固醇及血压，途径有别于DHA及EPA。含ALA的食物包括亚麻籽、亚麻籽油、芥花籽油、核桃、核桃油、大豆油及豆腐。而核桃的ALA含量极为丰富，每安士（28克）含2.6克ALA。

降总胆及坏胆

美国药物及食物管理局于2004年批准核桃产品可于包装上作出以下健康声明：“每日进食1.5安士（即42.5克）核桃，配合一个低脂低胆固醇及同等卡路里的饮食，可以减少心脏病风险。”

最近一综合了13个科研共365人的分析研究指出，进食核桃四至二十四星期，平均能降总胆固醇达0.26mmol/L及坏胆固醇（LDL）达0.24mmol/L。

2004年一项针对糖尿病人的双盲随机研究，在他们的餐单中加核桃，看能否对心血管有正面影响。病人分为三个组别，三组都是低脂饮食（30%卡路里来自脂肪），第一组是普通低脂饮食，第二组是改良低脂饮食，第三组是改良低脂并加入30克核桃；

川菜老字號 · 服務印城12年

四川 Sichuan

涼面 · 涼粉 · 夫妻肺片 · 紅油肚絲 · 豆漿 · 油條 · 重慶辣子雞

午餐
周二至周五：美式、中式自助餐 \$5.99
周六、周日：中式自助餐 \$8.99
周一休息

317-844-7559
11588 Westfield Blvd, Carmel, IN 46032

新菜譜

买卖
新房 · 旧房 · 投资房

买地 · 建高档住宅

张祎
Linda Zhang
(317) 450-2320
linda.stonehearth@gmail.com

Talk to Tucker REALTORS

诚信地产
张晓黎
Liz Zhang
房地产经纪人

精通地产，投资，管理。
法拍屋买卖，房屋租赁。
临时住宿，学生公寓。

317-258-8258
传真：317-705-0923
Email: zhang_liz@yahoo.com

童氏提琴
印城唯一华人琴行
价格最优 · 服务最佳
9561 Valparaiso Court
Indianapolis, IN 46074
By Appointment Only
大中小提琴
购买 (低于市價 30-50%)
月租 (\$12/月起, 第一月免租金) · 修琴
317-918-1688
cello@indy.rr.com

调琴师
John Liu
317-730-0648
jliu1123@att.net

· 持调琴专业证书 (2000年)
· 十年调琴经验
· 收费合理

The Lilly Zhang Agency
FARMERS

朋友，您辛苦挣来的财产有没有得到保障，请让我来确保您的财产安全。今天就请您拨打免费电话询问。
The policy (and prospectus, if applicable) is available in English only, which version will control in the event of a dispute.

餐馆 · 商业 · 汽车 · 房屋 · 医疗 · 人寿 · 养老金

Lilly Zhang 317-629-7321
多年人寿保险经验

Farmers Insurance, 8415 Allison Pointe Blvd, Ste 600, Indianapolis, IN 46250
www.farmersagent.com/lzhang1