

营养快餐

圆白菜的七大功效

1.含有丰富的维生素 圆白菜中含有丰富的维生素C、维生素E、胡萝卜素等,总的维生素含量比番茄多出3倍,因此,具有很强的抗氧化作用及抗衰老的功效。
2.富含叶酸 圆白菜富含叶酸,而叶酸对巨幼细胞贫血和胎儿畸形有很好的预防作用,因此,怀孕妇女及生长发育时期的儿童、青少年应该多吃。
3.治疗溃疡 圆白菜富含维生素U,维生素U对溃疡有很好的治疗作用,能加速溃疡的愈合。
4.刺激生成有益酶 圆白菜中含有丰富的萝卜硫素。这种物质能刺激人体细胞产生对身体有益的酶,进而形成一层对皮肤有抗氧化作用的保护膜。
5.杀菌、消炎 新鲜的圆白菜有杀菌、消炎的作用。咽喉疼痛、外伤肿痛、胃痛、牙痛时,可以将圆白菜榨汁后饮下或涂于患处。
6.杀死癌细胞 圆白菜含有丰富的异硫氰酸丙酯衍生物,能杀死人体内导致白血病的异常细胞。
7.抗癌作用 圆白菜中含有丰富的吲哚类化合物。实验证明,“吲哚”具有抗癌作用,可以避免人类罹患肠癌。

抗抑郁的饮食推荐

养心安神粥 莲子、龙眼肉、百合各20克,大米150克。加水适量同煮成粥即可。有养心安神之效,可治疗抑郁症、失眠等;平时心情沉闷,偶有失眠者也可食用。
远志枣仁粥 远志、炒枣仁、枸杞子各15克,大米150克。将上述中药与大米洗净加水适量共同煮成粥,即可食用。具有解郁、安神之效。
首乌桑葚粥 首乌20克、合欢、女贞子、桑葚子各15克,小米150克。将上述四味药加水煎煮,去渣取药汁300毫升再与小米粥同煮。有滋补肝肾之效,不仅可用于抑郁症治疗,对失眠、遗忘、烦躁也有很好的改善作用。

手机上可以挂号,化验单可以在手机上查询并直接推送给医生,可以用手机向医生询问病情……这一切随着移动通信技术的发展而变为现实。请关注——

移动医疗时代还有多远?

于佳欣 裴立华

打破砂锅

如今,随着移动通信技术的发展,我们已经进入一个移动医疗时代,患者已经越来越成为医疗关系的中心。近日在杭州举行的以“以患者为中心的医院管理变革”为主题的2014移动医疗新视角高峰论坛上,来自浙江、上海、湖南、江西等多家重点医院的负责人及互联网和高校的专家学者共同探讨了移动医疗时代如何更好地为患者服务。

浙江省卫生信息中心主任倪荣表示:“现代技术给医疗业务流程带来的改变是,不再强调围绕每个部门来开展信息化建设,而是真正做到以病人为核心的全流程管理。”

助力医院管理

与会专家表示,移动医疗最先应用于医院的查房和内部管理,借助无线网络可以更好地进行医疗质量管理,终端质量管理,环节质量管理,有效监控完整的医疗过程。

如护士拿着一台手机大小的PDA(掌上电脑)扫了一下患者腕带上的二维码,主管医生两分钟开出的医嘱立刻显示在屏幕上。过去,护士都是先到护士站看医生的医嘱是什么,然后跑到病房给病人做检查或治疗。如今护士可以在床旁用PDA直接读取医嘱,减少了医疗差错和事故。

伴随着患者对医疗效率进一步提高的要求,移动医疗的应用逐渐从住院查房静态式管理向诊断救治动态管理拓展。中南大学湘雅医院副院长胡建中举例说,目前,湘雅医院已实现了移动医疗远程救护。通过无线网络,救护车上的医疗检测设备已与院内系统实时对接,患者尚在急救车上,医生就能初步掌握情况,并有针对性地指导急救人员给予合理处置。“最大限度争取病人救治时间,就是患者从移动医疗中得到的实实在在的益处。”

大减少患者排队付款时间并简化就医流程。他说:“将手机的移动便携性充分应用到医疗流程中,就好比把医院装进了手机,这种就医的新途径,为缓解百姓‘挂号难、就医难’带来了新契机。”

简化就医流程

“掌上浙一”创始人、留美医学博士尉建锋介绍,“掌上浙一”APP已经上线快两年了,凭借这款智能手机应用,患者只要在智能手机上安装了这套软件,出门看病前,就可以享受到浙一医院提供的专家选择、预约门诊、化验报告查询等服务。

“掌上浙一”APP服务于患者在医院就诊的全过程,患者可以在未到院时,通过手机实现智能分诊、实时挂号;通过软件提供的医院地理位置导航找到医院,再循着楼层导航找到门诊科室,做完检查后,还可以用手机查询检查结果。

尉建锋介绍,现在“掌上浙一”增加了支付功能,主要针对挂号费的支付,也正在努力实现门诊检查治疗及药品费用的结算,可以大

减少患者排队付款时间并简化就医流程。

他说:“将手机的移动便携性充分应用到医疗流程中,就好比把医院装进了手机,这种就医的新途径,为缓解百姓‘挂号难、就医难’带来了新契机。”

提供全方位健康服务

移动医疗还能够有效为家庭、个人提供全方位健康服务。如为个人提供监测检查、健康信息管理、医疗急救、饮食指导、作息指导、运动指导等,相当于一个私人医生。

云盈四海中国加速器创始人檀林介绍了美国eMota老年人情感关怀患者预约系统。该系统操作模式是将健康行为监控传感器佩戴在老年人身上,通过对其平时活动和睡眠情况进行监控,将采集来的健康数据通过大数据处理得出健康状况,再反馈到家人或第三方医护人员,从而能更好地了解老年人健康状况,做到有问题早发现,早处理。

健康状况,做到有问题早发现,早处理。

此外,通过对患者相关就医数据的收集整理,可以更好地跟踪病人病情发展,做好点对点的慢病管理、病人随访,出院后慢病管理。目前,尉建锋团队收集了400多种疾病的宣教及随访路径数据库,能有效地管理出院以后及术后患者。

在此次论坛上,专家们认为,尽管移动医疗发展前景广阔,但也存在很多亟待解决的问题,比如:移动医疗手机等终端应用法规、标准、监管尚无统一明确的规范;移动医疗设备的数据接口不统一,容易造成信息碎片化;如何有效地保障用户的医疗和健康数据安全,保护患者隐私等。

为此,专家们呼吁政府有关部门对移动医疗进行顶层制度设计,出台相应的规范,进行统一管理,为移动医疗及医疗信息化的快速发展创造良好的制度环境。(新华社杭州4月28日电)



4月27日,位于浙江杭州江洋生态公园的“蝴蝶谷”对外开放,50多个品种的600多只蝴蝶在“蝴蝶谷”翩翩起舞,吸引了众多游客前来观赏。图为一名小朋友在观赏蝴蝶。 新华社发(施健学摄)

画中有话

商用平板电脑,安全是王道

本报记者 申明

锐观察

当你习惯了在平板电脑上玩游戏、看电影时,是否意识到商用平板电脑已经呼啸而至呢。

从今年开始,商用平板电脑将迎来一次井喷。业界预计今年全球平板电脑销量会达到2.274亿台,其中商用平板电脑市场将会占到13%。到2017年,全球平板电脑销量将达到4亿台,商用平板电脑也将达到20%。

这股热潮令昔日PC领域的王者英特尔不再“镇定”。在刚刚举办的英特尔全球技术峰会(IDF)上,英特尔公司首席执行官科再奇明确表示,未来将会把平板电脑业务作为重中之重,而在中国市场,即将崛起的便是新形态的商用平板电脑。

科再奇希望今年搭载英特尔芯片的平

板电脑能够卖出4000万部,同比增长超过300%。因此,英特尔必须“拉拢”人马,建立完善的生态链。

然而,商用平板不同于娱乐平板,由于商业用途涉及企业内部机密信息,因此对平板电脑运行的开放性和安全性要求非常高。这就要求,不仅能制造出够炫的硬件,还要软件“够硬”。

“现在的移动终端大部分是用于满足消费类移动应用需求,而东软正在试图解决企业级的移动应用场景问题。我们整合东软的行业解决方案、知识、资产和技术积累,帮助企业找到了一个能够实现移动信息化的解决方案。”东软集团高级副总裁王楠说。

基于此,在IDF上东软与英特尔携手发布了国内首款面向企业级的安全智能移动

设备解决方案。“企业在实现移动信息化过程中面临最大的阻碍就在于设备的安全性。”王楠告诉记者,现今这些终端设备在数据与设备管理、行业应用、扩展性、安全性等方面无法满足企业的业务需求。

“我们基于英特尔的IA架构,融合芯片级的数据管理和安全技术,开发了东软自主知识产权的SaCa EMM企业移动安全解决方案,来保证客户在使用移动终端访问后台应用的时候能够以更加安全、可靠的方式,更加灵活、便利的使用。”王楠说。

据介绍,这款移动终端具有可定制化、安全可管理等特性。当设备丢失后,管理人员通过服务器就可以远程进行数据的锁定和数据的擦除,同时还可以进行个人信息和公司信息的隔离。还可以根据企业的特点来选择白名单和黑名单,根据用户实际的权限来选择。

此外,英特尔将为东软的企业移动解决方案提供全方位技术支持与服务,特别是提供芯片层级的安全技术支持,在市场推广、供应链管理等多方面紧密合作。

我国橄榄油膳食健康调研报告最新出炉

欧丽薇兰国际橄榄理事会公布实验室提助“国人健康膳食梦”

本报记者 李丽云 实习生 闫睿

4月18日,伴随着第二届国际橄榄油高峰论坛的隆重召开,中国首个《中国市场橄榄油与消费者健康及使用需求联合调研报告》(以下简称《报告》)在北京发布。被誉为“液体黄金”的橄榄油以其独特的营养价值和烹调、保健、美容功效再次走进公众视野。

这份报告由欧丽薇兰国际橄榄理事会公布实验室携手中国疾病预防控制中心营养与食品安全所的权威发布,《报告》分析指出:根据中国居民膳食消费习惯,建议适量增加橄榄油摄入量,以替换部分日常食用油。这一方面有利于植物油消费多样化,有助于控制饱和脂肪酸的摄入,促进膳食脂肪酸摄入平衡;另一方面有益于增加橄榄多酚等活性物质的摄入,减少过度氧化应激给人体带来的损伤。

均衡膳食结构,橄榄油不可缺

中国居民慢性非传染性疾病流行日益趋向年轻化,不容忽视。

这一现状直指居民不合理的膳食模式,即日常膳食中畜肉类食品消费量快速增加,全谷类食物摄入量大幅下降。

源于地中海一带的橄榄油作为高端食用油代表,至今已有4500余年历史,是世界上唯一以自然状态形式供人类食用的木本植物油。研究发现,地中海周边国家居民心血管等慢性疾病的发病率远低于世界平均水平。因膳食结构合理,有助于平衡膳食体系,以橄榄油为主导的地中海膳食模式渐入营养学家视野。

数据显示,中国65%的城市居民膳食脂肪供能比超过20%—30%推荐量的上限,而采用地中海膳食模式的人长寿几率比采用其他膳食模式的人高出20%,反思与改变迫在眉睫。

为倡导健康膳食营养理念,中国疾病预防控制中心营养与食品安全所和欧丽薇兰国际橄榄理事会(IOC)公布实验室共同合作,2013年上半年首次在全国范围内开展了“中国市场橄榄油消费者健康及使用需求联合调研”和“橄榄油营养与健康推动”专项调研与分析。

理事会认证实验室落户欧丽薇兰,“亚洲唯一”的殊荣标志着我国橄榄油研发水平跻身世界发达国家行列。

调研依托欧丽薇兰国际橄榄理事会公布实验室的中国智慧平台和中国疾病预防控制中心对中国居民膳食结构和健康长达十年的关注与研究,从中国居民膳食结构和慢性病关系、橄榄油营养价值论证、橄榄油烹饪使用方式和橄榄油品质辨别四个方面,深入分析我国膳食中主要食物消费量、膳食脂肪和主要类型脂肪酸的摄入状况,系统论述了橄榄油在我国居民中的消费状况和特点,有效确保了调研的权威性、专业性及客观性。

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所研究员张坚在解读《报告》时说,对我国居民膳食脂肪来源的分析显示,约有50%的膳食脂肪来源于食用植物油。油脂除了提供人体所需的能量外,其所含不同类型脂肪酸对健康也有着不同的作用。脂肪酸摄入平衡对膳食整体平衡以及预防慢性疾病发生有积极作用。

基于中国居民脂肪摄入现状,对比地中海膳食金字塔,张坚建议国人增加单不饱和脂肪酸摄入,用适量橄榄油替换部分高亚油酸含量植物油,一方面有利于控制饱和脂肪酸摄入量,另一方面可促进膳食脂肪酸摄入平衡,减少慢性病的发生。

国际橄榄油理事会油脂化学委员会主席Conte评价说,这次调研对推动中国橄榄油科研技术的提升、橄榄油行业的发展非常有帮助,为中国健康消费橄榄油提供了科学指导。

名厨三道菜教你如何用好橄榄油

橄榄油中脂肪酸Ω-3和Ω-6营养元素的比例为1:4,被视作“黄金比例”。这种脂肪酸的比例十分符合人体需求,可以防止血管老化、延缓衰老。

橄榄油的另一个显著特征是含有80%左右的单不饱和脂肪酸——油酸,同时含有丰富的橄榄多酚、角鲨烯、维生素E等植物活性物质,对人体大有裨益。

丰益全球研发中心首席科学家、中国科学院外籍院士蔡南海表示,与西方国家居民膳食饱和和脂肪摄入量过高不同,中国城乡居民膳食中饱和和脂肪的供能比例在6%—9%之间,低于10%的膳食建议量上限,与



中国首个《中国市场橄榄油与消费者健康及使用需求联合调研报告》仪式现场

此同时,中国居民日常消费的主要食用植物油中亚油酸含量较高,超过了WHO专家委员会建议摄入量的上限,导致了体内膳食脂肪酸失衡,为慢性疾病的爆发埋下了隐患。

一个科学事实是,以油酸为代表的单不饱和脂肪酸在维持膳食脂肪酸平衡、预防慢性疾病方面具有重要作用。

基于此种科学依据,在我国以淀粉为主的典型东方膳食结构背景下,营养专家多次倡导广大居民应增加橄榄油的食用,从而全面摄取营养、平衡膳食体系。

然而,长久以来,国人对于如何使用橄榄油缺乏足够了解,认为橄榄油只适合制作凉菜或沙拉,这对于极具营养价值的橄榄油无疑是一种使用损失。实际上,不同类型的橄榄油有不同的使用方式。特级初榨橄榄油因含有大量生物活性物质,不建议进行高温烹饪时的烹饪造成营养流失,推荐用于低温冷烹,如凉拌菜、蘸面包直接食用,以及温度高时间短的煎炸方式。而精炼橄榄油因其性质稳定,烟点高,耐煎炸,煎炸过程中有害物质生成速度慢,特别适合各类高温中式烹饪。

为更好帮助消费者掌握运用好营养价值极高的橄榄油,此次论坛上,国内橄榄油知名品牌欧丽薇兰联合中国烹饪大师为了让更多的消费者体验橄榄油烹制食品的美味和魅力,特意联合中国烹饪大师周晓燕研发了采用特级初榨橄榄油烹制而成的三道橄榄油经典菜:橄榄油红茶鸭、橄榄油清蒸鱼以及橄榄油小米八宝饭,为国人合理食用橄榄油提供了一部切实可行的“白皮书”。

专家解读:相比豆油等油种,橄榄油清蒸鲈鱼烹饪优势极大。蒸前用橄榄油涂抹可有效去除鱼腥味,并在蒸熟后提升鱼肉嫩度和外表光泽度;蒸后将热橄榄油淋上,橄榄油特有的清香与葱香味极为协调,香气怡人。

——橄榄油小米八宝饭:八宝饭成熟后,将橄榄油与其混合但时间不宜过长,这样既不丢失营养成分,又可保留橄榄油的特殊香味。相对于传统的猪油,橄榄油可大大降低八宝饭的油腻感和腥膻味。

专家解读:小米营养丰富利于补血健脑,配之糯米使用可降低血糖生成水平。橄榄油代替猪油,可平衡现代人饱和脂肪摄入水平普遍偏高的现状,对于心脑血管疾病患者大有益处。

丰益全球研发中心首席科学家、中国科学院外籍院士蔡南海认为,这三道橄榄油经典菜,在满足国人健康消费需求、帮助国人橄榄油的消费比例、推动橄榄油行业品质创新、促进中国橄榄油产业化发展具有重要意义。

特级初榨橄榄油含有多种活性营养成分如橄榄多酚、角鲨烯、维生素、活性营养物质在遇热或光照后极易流失,所以专业的橄榄油品牌一般会采用深色瓶包装,这也是选择时需要考虑的一个因素。

在选择橄榄油时,最重要的是适合自己以及如何使用,特级初榨橄榄油和纯橄榄油在脂肪酸的结构上大体相同。如果是高温烹饪炒菜,选择纯橄榄油更好,其烹饪稳定性更好,具有烟点高、耐煎炸等特性;特级初榨橄榄油一般适合凉拌、调味腌制或直接食用,其风味更佳,且具有一定的活性营养物质。

欧丽薇兰源自地中海,精选地中海产区优质橄榄油,将纯正地中海品质和地中海健康膳食模式引入中国。欧丽薇兰总经理陈波介绍说,为促进橄榄油品类发展、引导健康的膳食模式,自2005年起,欧丽薇兰在全国近百个城市组织开展了620余场形式多样的橄榄油营养与健康交流活动,为消费者科学认识橄榄油提供便利。

欧丽薇兰十年打造橄榄油旗舰品牌

在橄榄油的故乡地中海,人们如何选择橄榄油,在选择时会考虑哪些因素?国际橄榄油理事会油脂化学委员会主席Conte说,在欧洲,人们首先会看重品牌,因为品牌代表一种承诺;其次是产地、品种、风味和包装等。人们习惯选择他们所青睐的好的原料的产地,当然,每个地方的人们认识都不同。

此外,标签中也蕴含着大学问。消费者可通过对产地、脂肪酸含量、活性营养物质的含量标准来判断,常见的橄榄油单不饱和脂肪酸含量在76%—80%之间。

多数消费者通过看颜色判断橄榄油的做法并不科学。在感官评价标准中,对橄榄油最主要的判断是口感,好的橄榄油具有一定的辛辣和苦味、具有浓郁的泥土或青草风味,吃起来不会感觉到酸败、霉土或发酵的味道。

与此同时,围绕中国消费者烹饪需求和使用习惯,欧丽薇兰不断研发新产品。

——2004年,推出特级初榨橄榄油,首倡地中海膳食模式;

——2008年,推出更适合中式烹饪的橄榄油,该产品更耐煎炸且口味清淡,符合中国消费者的饮食习惯,开创了橄榄油中式烹饪的新起点;

——2012年,推出400ppm高多酚特级初榨橄榄油(400ppm是400ppm和风味的最佳黄金交界点),以创新科技融合现代初榨工艺,更大程度保留橄榄果的营养精华——橄榄多酚,重新定义至尊品质的特级初榨橄榄油。

欧丽薇兰还开中国市场的先河,率先与国际橄榄油理事会IOC合作,引入亚洲唯一、中国首个国际橄榄理事会公布实验室,推动中国橄榄油生产技术、检测方法与国际接轨,确保中国消费者享用健康、安全、优质的橄榄油。

展望未来,欧丽薇兰IOC公布实验室将继续倡导健康膳食营养理念,依托IOC这一国际平台,用高标准的检测技术及产品品质推动橄榄油行业的优化升级,深化推广橄榄油文化在中国的发展,为国人的高端食用油消费提供多重保障!