

一活动。新华社记者 徐昱摄。体验活动 六百多名残疾人参加了这次活动。杭州举办了一次公共无障碍设施。八月十一日,是全国残疾人活动快乐体验



新华社发(刘环宇摄) 助推万寿菊等花卉特色农业发展。【公司+基地+农户】的订单管理模式,近年来,河北承德平泉县通过



新华社发(石农兵摄) 映,到处是一派丰收景象。期,火热的辣椒与翠绿的梯田交相辉映。广西龙胜种植的辣椒进入采收



箱内严格按照规定流程进行查验。义乌市海关关员仍然坚守岗位,在集装箱期,南方高温天气持续,浙江



营养快餐

5种野菜美味养生

地菜 学名荠菜。十字花科植物,是一种老少皆宜的可食用野菜。野生荠菜散叶,趴在地上生长,颜色呈灰绿色。民间有“三月三,地菜煮鸡蛋”的说法。吃法 常被人们制作成包子或饺子馅。将荠菜炒食、蘸酱凉拌或做汤都可以成为令人垂涎的美味。除此之外,还可以用荠菜来做菜羹,调制出美味的荠菜粥。

功效 有助于增强机体免疫功能。还能降低血压、健胃消食,治疗胃痉挛、胃溃疡、痢疾、肠炎等病。荠菜全株入药,具有明目、清凉、解热、利尿、治痢等药效。

蓬蒿 学名白蒿,主根单一,狭纺锤形。头状花序,多数,半球形或近球形。花序托半球形,白色托毛。

吃法 白蒿的吃法有许多,可以做包子、饺子馅,掺进玉米面蒸窝头,还可以凉拌豆腐,也可以蒸熟了吃。

功效 主治肺热咳嗽、咽喉肿痛;湿热血痢;热淋;淋病;风湿痹痛;吐血、咯血;外伤出血;疥癣恶疮。

灰灰菜 学名灰菜,藜科,是一年生草本植物。茎直立粗壮,有棱和绿色或紫红色的条纹,多分枝;枝上生开展。生于田野、荒地、草原、路边及住宅附近,中国各地普遍生长。灰灰菜是苗族的传统菜肴之一。

吃法 每年4-6月采收幼苗或嫩茎叶食用。采集嫩茎叶,入沸水焯烫过去苦味,可制成多种菜肴。切段晒干用或鲜用。炒前将灰菜在沸水中焯一下。注意:服用后,在强烈日光下照射,可引起日光性皮炎。

功效 治疗风热感冒,适合痢疾、腹泻、痔疮、痒疹、毒虫咬伤患者。具有清热泻火、通便、解毒利湿、止痒透疹的功效。

面条菜 别名面条菜,一年生草本植物。全株有腺毛,节部膨大,一般有花5-10朵,花紫色或粉红色。茎中部以上分枝较多,叶对生,基生叶略呈匙形。是黄河中下游地区(特别是河南、山东)人民爱吃的一种野菜。

吃法 多以蒸食为主,粉蒸面条菜已经被大家熟知。除了蒸着吃,可做汤面的配菜、凉拌、蘸酱,风味更佳,也可以热炒,还可以做汤、拌馅用。

功效 养阴除热,治虚劳咳嗽。如将面条菜全草及嫩茎叶皆入药,有润肺止咳、凉血止血的功效,还可治虚劳咳嗽、鼻衄、吐血等症。

秋葵 别名羊角豆,茎直立分枝,被刚毛。叶异型,色艳丽,果实为蒴果,似羊角,绿色或红色;种子球形,灰黑色。

吃法 秋葵可凉拌、热炒、油炸、炖食,做色拉、汤菜等,在凉拌和炒食之前必须在沸水中焯三五分钟以去涩。秋葵属于性味偏于寒凉的蔬菜,胃肠虚寒、功能不佳、经常腹泻的人不可多食。

功效 经常食用帮助消化,增强免疫力,保护肝脏,健胃整肠。能强肾补虚,是一种适宜的营养保健蔬菜。胃炎、癌症、胃溃疡、贫血、消化不良者宜食用,特别是青壮年、运动员、护肤女士、男士更应该多吃。

目前市场上“0脂肪”饮料悄然流行,厂家牢牢抓住消费者“脂肪少更健康”的心理,让很多担心长胖的人,心甘情愿买单。然而——

“0脂肪”饮料喝了不会胖吗?

本报记者 管晶晶

编者按 随着人们对于健康养生的愈发重视,一些“健康食品”也应运而生,并持续热销。殊不知,那些被赋予了太多光环的健康食品或许并不那么健康,或许会在无形中让您增加体重,这真是极大的讽刺!炒作概念的“健康食品”不但造成消费者的经济损失,甚至可能对消费者的身体健康造成不利影响。从今日起,本版推出“揭开健康食品真相”系列报道,为您科学解读市面上常见的健康食品,传递真正的健康生活理念。

打破砂锅

记者在超市看到,一些“0脂肪”概念的饮料卖得火热,有些品牌把“0脂肪”标注在包装上的显眼位置,并在“0脂肪”旁边标注上“更健康”、“让您身体无负担地享受健康”等字样,将“0脂肪”和“健康”画等号。

“0脂肪”不等于0热量

不含脂肪,就与热量无关了吗?美国食品技术协会高级会员、科学松鼠会会员云无心告诉科技日报记者:“‘0脂肪’只是几乎不含脂肪,它一般会含有糖或淀粉糊精之类的成分,有一些也可能含有蛋白质。任何食品和饮料,只要含有这三者之一,就会有热量。”

记者查看这些“0脂肪”产品的配料表发现,几乎所有打出“0脂肪”标识的饮料配料表

里都能找到白砂糖、葡萄糖的身影。某品牌的一款“0脂肪”乳酸饮品,配料表中有白砂糖、葡萄糖、低聚异麦芽糖。有的“0脂肪”乳酸饮料中,白砂糖含量比脱脂奶粉还多。细看这些零脂肪饮料的营养成分表,脂肪一栏确实标注为“0”,不过碳水化合物和能量的标注都不为“0”,其中,每100毫升饮品的碳水化合物含量,普遍不低于15克。

“饮料中的能量主要来自糖。糖是含有能量的,每克糖含有4千卡能量。一瓶饮料是500毫升左右,5%的糖就是25克糖,10%的糖就是50克糖,含200千卡能量,相当于大半碗米饭。”中国营养学会理事、中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红形象地算了一笔账。

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生说:“食物中所含的营养素包括碳水化合物、脂类、蛋白质、矿物质、维生素

和水。其中碳水化合物、脂肪和蛋白质经体内氧化均可以产生能量,因此,这三者被称为‘产能营养素’。0脂肪只是表示饮料中脂肪含量的多少,并不能和健康画等号。饮料对健康的影响,要看饮料中是否含有能量等其他成分。所以说,0脂肪并不等于0热量,如果其中含有碳水化合物和添加的糖等,一样是含有能量的。”

长胖不光靠脂肪

唯有脂肪的摄入才会让我们长胖吗?这就要从长胖的机理说起了。

马冠生在接受科技日报记者采访时表示:“长胖的最根本原因是摄入的能量高于消耗的能量,造成能量过剩,长期能量过剩,就会造成肥胖。碳水化合物、蛋白质和脂肪这三个营养素均能在体内转化成能量。相对于碳水化合物和蛋白质,富含脂肪的食物口感好,刺激人的食欲,使人容易摄入更多的能量,所以脂肪在肥胖预防中越来越受重视。但脂肪不是让人变胖的唯一因素,不管摄入碳水化合物、蛋白质和还是脂肪,只要是摄入的能量过多,超出了人体消耗需要量,就会引起能量过剩,使人发胖。”

除了膳食因素,身体活动少是导致我国

居民肥胖等慢性病近年来不断攀升的主要原因。”马冠生特地强调。

在北京工作的白领孔瑶瑶曾经也是某品牌“0脂肪”饮料的粉丝。她说:“虽然深知喝饮料是通往胖子的捷径,但就因为瓶身上那个能给人极大自我安慰的‘0脂肪’,曾经一度把一瓶瓶饮料毫不犹豫地灌进肚子里。但这种自我麻醉感很快就消失了,因为凭借着那一点点食品营养知识,我发现这些饮料都含有白砂糖,而且还不止,心下懊悔不已,不禁感叹‘0脂肪’害人。”

“整体上,‘0脂肪’尤其是‘0饱和脂肪’的食品,对健康有一定的意义。但是对于具体的食品或者饮料而言,还得看它‘0脂肪’之后含有什么成分。比如,如果用食物胶来代替脂肪从而实现‘0脂肪’,那么对健康就很有意义。如果是用糖、糖浆或者淀粉糊精等成分来代替,那么对减肥也没多大意义。”云无心补充道。

看来,“0脂肪”饮料喝多了也不长胖,只是个传说。

纯果汁喝多了照样长胖

在《中国居民膳食指南》中,对每日摄入的油和盐的上限是有明确要求的,但是却没

有糖分摄入的推荐量标准,这是为什么?是否有必要针对糖分含量也给大众一个每日推荐值或每日上限值?

对此,范志红表示:“糖是一种碳水化合物,它在食品中天然含有,有时很难区分外加的糖和原有的糖。外加的糖很难建立一个推荐标准,因为根本不需要吃。一辈子不吃外加的糖绝对不影响健康,只能说有利于健康。”

范志红提醒大家,即使是纯果汁,喝多了也照样长胖。“无论是自带糖的纯果汁,还是人工添加糖的甜饮料都含有能量。纯果汁中的浓甜味是来自水果,但其含糖量多在8%-10%之间。流行病学研究证明,纯果汁喝多了也会增加发胖风险,也会增加患糖尿病的风险,因为里面的糖实在是很多。”她建议,除了水果和水果干之外,尽量不吃任何甜味突出的食物,不喝甜饮料。即便水果和水果干也需要限量,水果推荐量是每天200-400克(不算果皮果核),其实也就相当于1-2个大苹果的量,绝不能放开来猛吃。

揭开健康食品真相①

中药治疗心律失常有效果

生活风向标

科技日报讯(杨叁平 李瑞)8月10日,在京召开的第二届国际中西医结合大会上发布了一项循证医学研究结果:治疗心律失常加用中药参松养心胶囊,可显著增加患者24小时动态心电图中心室早搏次数下降率,改善心功能,增加左室射血分数,且具有良好的安全性,与对照组比较具有显著性差异。

与会专家介绍,心力衰竭是高血压、冠心病、风湿性心脏病、心肌病等各种心血管疾病的终末阶段,被称为“生命的绊脚石”。据流行病学学资料统计,目前全球心律失常患者数量已经高达2250万人,在过去的40年中,心力衰竭导致的死亡增加了6倍。我国目前约有400万心力衰竭患者,并且70%以上心衰病人并发室性心律失常,极易发生心脏性猝死。目前使用的抗心律失常药物多数

具有致心律失常副作用,甚至增加死亡率,胺碘酮疗效确切但存在严重心外器毒副作用,导致临床应用两难,这使得心力衰竭合并室性早搏的治疗成为一个困扰医学界的难题。该项循证医学研究,是在2008年完成的由以岭药业研制的参松养心胶囊治疗心律失常研究的基础上,历时两年完成的又一项循证医学研究,该研究纳入465例患者在慢性心衰标准化治疗基础上,治疗组加用参松养心胶囊,对照组给予安慰剂,以治疗3个月后两组患者24小时动态心电图中心室早搏次数下降率为主要评价指标。结果显示可改善心衰伴室性早搏患者心功能,改善患者生活质量。参松养心胶囊曾荣获2009年国家科技进步二等奖。本次研究对于中药走向国际具有重要意义。

朋友圈就该传递正能量

罗宇凡 南婷

茶余饭后

国家互联网信息办公室近日出台《即时通信工具公众信息服务发展管理暂行规定》,以十条规定规范以微信为代表的即时通信工具公众信息服务,意在治理朋友圈和公众号等公众信息服务中的某些乱象。以微信为代表的即时通信工具中,朋友圈是朋友亲密互动的阵地,兼具“大喇叭”的媒体属性,能迅速产生一传十、十传百的传播效果。然而,微信朋友圈里信息繁杂,随手转发等社交习惯,助长了不负责任的谣言传播,还被媒体属性的部分微信公众号广为传播。用户不堪其扰,通过运营平台投诉,却发现往往石沉大海。

微信有超6亿用户,其中约4亿活跃用户,是当前中国使用人数最多、活跃度最高的移动即时通信工具。一起起谣言事件,破坏了正常的网络传播秩序,严重危害了公共利益;一起起用户隐私泄露事件,警示着用户的生命财产安全正面临威胁。己所不欲勿施于人。不希望自己成为谣言的受害者,就应当充当网络空间秩序的构建者和使用者,避免成为造谣者和传播者。朋友圈就该传递正能量。我们不仅应加强对谣言的甄别能力,规范发言,还应努力成为真相的传播者,用理智遏制谣言的传播,用真相粉碎造谣者的不良企图。这样,朋友圈就能够传递正能量。(据新华社电)



近日,新疆建设兵团二十九团农业技术人员利用日光智能温室种植的60多棵香蕉树全部成活,相继挂果的香蕉树,吸引了众多农民前去观赏取经。这一创新技术为大西北干旱地区栽培南方水果探索出了一条新路。(杜娟摄)

大数据时代视频侦查显身手

数字时尚

科技日报讯(记者马爱平)近日,中科院自动化所与北京多维通技术有限公司联合研发的“警视通”视频侦查系列产品填补了国内刑侦影像专业处理领域的空白,推出的“警视通”视频侦查工作室“解决方案”开创了视频侦查体系化建设的先河。

据中科院自动化研究所研究员彭思龙介绍,自2008年以来,在国家863计划等项目

的持续支持下,他联合北京多维通技术有限公司、公安部物证鉴定中心等多家视频侦查领域权威机构,成立了国内首个“视频侦查技术联合实验室”,实验室开展追踪视频侦查技术国际前沿技术发展,组织开展专项技术研发、科技成果转化,标准规范调研起草,推动视频侦查技术在公安行业的深入应用等工作。经过持续研发,已经在低质量图像增强、复原与处理,视频目标检索,基于内容的图像目标匹配、视频案件信息时空可视

化展现、视频案件标准化描述、视频侦查作战指挥体系等研究领域达到国际领先水平。彭思龙说,“警视通”推出了业内首套完整的公安图像信息综合应用解决方案——“警视通”视频侦查综合应用平台,该平台基于图像信息综合应用平台以及相应的管理与控制软件,可将多种公安内部及社会面图像信息资源整合进图像资源库,并对各部门、警种关注的视频图像信息进行整理、分类存储,同时建立索引摘要,便于证据搜索与案件关联分析,图像资源库还具备完善的查询、信息比对、归档和存储功能,并采取动态管理方式,确保信息的及时、准确、有效,以便全警联网共享。



三星将于今年9月推出最新款机器人真空吸尘器VR9000H。利用全视图传感器技术和特殊的导航算法,这款机器人吸尘器在清洁时可以识别周围环境并避开障碍物。而且吸尘器的位置可通过手持式激光指示器进行控制,可谓“指哪扫哪”。

汽车“更新换代”消除“车轮雾霾”

低碳生活

据新华社电(记者王怀怀 吕晓宇)日前闭幕的山西节能减排博览会上,山西省推出了多款新能源汽车,令外界瞩目。近年来山西利用丰富的燃气、甲醇、电力、太阳能等能源资源优势,打出汽车更新换代“组合拳”,“大黑粗”产业劣势转化为“绿色汽车”优势,有效减少了“车轮雾霾”。煤层气也称“瓦斯”,是煤矿安全生产的

隐患,也是一种清洁能源。目前,山西已在晋城市建成全国最大的煤层气抽采利用基地,晋城市超过9000辆汽车使用煤层气。太原市的出租车、公交车已基本走进“燃气时代”。太原市交通局数据显示,与燃油车相比,燃气车可少排放90%的一氧化碳、80%的可吸入颗粒物。太原市有2500多辆公交车、8200多辆出租车,使用燃气环保效益十分可观。甲醇汽车是最早“登陆”山西的新能源

汽车。山西研发甲醇汽车已有30多年历史,全省现有甲醇加注站50多个,改造甲醇汽车5万辆,具有20万辆产能的甲醇汽车生产线将于今年底投产。全国醇醚燃料专委会名誉会长、山西省新能源汽车领导小组副组长彭致圭介绍,山西具有丰富的甲醇资源,而且甲醇加注站改造成本低。甲醇汽车可大幅减少二氧化碳、氮氧化物及可吸入颗粒物的排放。电动汽车正在成为山西的新兴产业。

太原、晋城已列入国家首批新能源汽车推广应用城市。山西华夏动力科技有限公司生产的纯电动客车已正式下线。客车一次充电可行驶260公里以上,超过公交车一天200公里的要求。被称为“未来汽车”的太阳能汽车产业也在山西生根发芽。山西聚晶太阳能智能车公司近期推出十几款太阳能汽车。该公司客户经理张同鑫说,太阳能汽车技术正在走向成熟,光电转换率逐步提高,“只要不是连阴天,基本不用充电,真正的环保节能。”山西省经信委介绍,山西将在政府采购、配套设施建设等方面扶持新能源汽车。到2020年,全省新能源汽车产能有望达到41万辆。

QR code and text: 扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号