

镇,开展卫生学检测,监控饮用水安... 近日,国家卫生应急队病原微生物



回收 一年多时间收集了一万余支废弃笔... 为减少环境污染,江西一名高中



模拟 新华社记者 彭昭之摄... 残疾人乘车的不便,以提高服务意识和



致富 过十万元,当地农民迈向致富快车... 江西弋阳县六百亩荒山地,因种



营养快餐

饮食抗疲劳有讲究

饮食平衡是关键

平衡的饮食肯定是多样化的,这样才能避免营养不良引起的身体虚弱。以下规则需要遵守:每餐一个水果每天两次蔬菜(生熟皆可);食用含有淀粉的食物,但不要过量(面包、面条、米饭、干菜,最好是粗制的,因为它含有大量的纤维、维生素和矿物质);每天一次肉、鱼或者蛋;最后还有每餐必不可少的奶制品(如酸奶、奶酪、乳制点心等)。

适当补充糖分和碳水化合物

作为最基本的营养成分,糖分和碳水化合物是体能的主要来源。人们所有器官的运行,尤其是大脑,都需要消耗糖分。每天50%-55%的体能补充都要依靠糖分。

最为有利的是复合糖(即“慢吸收糖”),因为它不会很快被身体消耗,可以常时间补充能量。以下食品都含有丰富的复合糖:面包、米饭、面包、干菜等。不过,没有必要每餐都食用,一天一次就足够了。

别忘了补充维生素C

维生素C对于维持人体的智力和体力十分重要,它不但具有抗疲劳功效,而且有助于保持认识活动(记忆和学习)的有效进行。此外,维生素C还有助于增强免疫功能(抵抗病毒入侵)。

猕猴桃、柑橘类水果(如橙、柠檬、柚子)、红色水果(如草莓、覆盆子)、色彩鲜艳的蔬菜(如西红柿、青椒等)都含有大量的维生素C。每天保证要吃1-2个水果、500克的蔬菜。

铁的吸收女性朋友不容忽视

许多女性都不喜欢吃红肉(牛肉、羊肉等),然而,红肉所含的铁是红细胞的基本成分,可以保证向身体的所有器官供氧。缺铁会导致贫血,表现为极度疲乏。铁的的最好来源是血肠,肝、红肉、乳酪、蛤贝等。

牢记干果是能量补充剂

人们在进行大量的体力(远足、打网球等)和脑力活动之后,可以嚼一些干果等,能快速补充体力。所以应在包里放一些杏仁、杏仁或榛子等,以备不时之需。

每天喝些牛奶很重要

每餐最好至少要食用一种乳制品。牛奶可以提供丰富的钙,而钙则是强健骨骼的重要元素。失眠的时候,可以喝一杯温热的牛奶:它的色氨酸可以促使形成5-羟色胺,这种物质可以协助大脑有助睡眠。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

市场上出售的“无糖食品”,让人们放松了对糖的警惕,认为可以放心吃,然而,很可能吃进去的是对健康的严重威胁。请关注——

无糖食品真能放心吃吗?

本报记者 管晶晶

打破砂锅

走进超市,我们会看到一个特别的专区——无糖食品区。通常来这个专区选购无糖食品的都是给家中那些需要严格控制糖摄入量“糖友们”购买的。

但在这个特殊的食品区里却藏着披着“无糖”外衣的伪无糖食品。

无糖食品并不等于没有糖

我国国家标准《预包装食品标签通则》中规定,“无糖”食品的要求是指固体或液体食品中每100克或100毫升的含糖量不高于0.5克。

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在接受科技日报记者采访时介绍:“国际通用的概念是,无糖食品不能加入蔗糖和来自于淀粉水解物的糖,包括葡萄糖、麦芽糖、果糖、淀粉糖浆、葡萄糖浆、果葡糖浆等。但是,它必须含有相应于糖的替代物,一般采用糖醇或低聚糖等不升高血糖的能替代蔗糖的甜味剂品种。”

但是,为什么无糖食品非要加什么甜味

的糖醇和低聚糖呢?不可以根本没有甜味吗?似乎是不行。

“比如说,加了糖醇的饼干可以叫做无糖食品,而根本不加糖也没有任何甜味的淡味饼干却不能叫做无糖食品;又比如说,加了木糖醇的藕粉可以叫做无糖食品,而压根就没有甜味的纯藕粉却不能叫做无糖食品……”范志红补充道。看来,没有甜味的东西却不能叫做无糖食品,这是不是有点滑稽呢?

还有一些标注为“无蔗糖”的食品,在其配料表中却发现加有白砂糖、葡萄糖或者麦芽糊精,而蔗糖和白砂糖原本就是一回事,只是叫法不同而已。商家只不过是打着“无蔗糖”的幌子,真正的含糖量却一点也不低!

因此,无蔗糖不等于无其他单糖(葡萄糖、果糖、半乳糖)或双糖(乳糖、麦芽糖等)。而无糖又不等于无糖醇等甜味剂。

糖尿病患者吃多了也会血糖升高

“无论吃进哪种糖,都是在肠道中被分解、转化为单糖后被人体吸收、利用。在各类糖中,人体对单糖的吸收速度最快,蔗糖

次之,而淀粉则需要逐级分解后才能被人体吸收,因而吸收速度较慢。因此,糖尿病患者应尽量避免食用单糖、双糖,以防止餐后血糖飙升。”中国疾病预防控制中心营养与食品安全所副所长马冠生告诉科技日报记者。

然而事实上,号称“无糖食品”的产品里面,很可能含有淀粉水解物类作为甜味来源,也就是淀粉糖浆、果葡糖浆、麦芽糖之类。范志红说:“不知生产者是否明了,这些糖浆升高血糖、变成能量的效率,未必会比蔗糖慢多少。最可笑的是,有个产品添加了葡萄糖浆,还在号称无糖食品。蔗糖还要在小肠中才能变成葡萄糖呢,而这个产品提供了纯正的葡萄糖供我们快速升高血糖……”

真难以想象,糖尿病人如果购买了这样的无糖食品,会是什么样的麻烦。

如果是严格按照国际通用规则,加入不升高血糖的甜味剂来做成的无糖食品又能放心吃吗?

马冠生解释说:“目前所使用的甜味剂大约有合成甜味剂(即糖精)、糖醇甜味剂(包括木糖醇、山梨醇和麦芽糖醇)、非糖天然甜味剂(包括甘草甜素和甜叶菊甙)和氨基酸衍生

物甜味剂(包括阿斯巴甜和蛋白糖)等。这些甜味剂具有口感甜、能量低的特点,对血糖值也没有明显的影响,适当摄取也是可以的。但是,在这些“无糖食品”本身也是用粮食做的,其主要成分——淀粉经消化分解后都会变成葡萄糖,与我们日常吃的馒头、米饭所产生的能量没有多大区别,所以,无糖食品也不能无限量地吃。有些糖尿病患者由于不加节制地食用无糖食品,出现了血糖上升、病情反复的情况,主要是由于对无糖食品不了解造成的。”

甜味剂或更加刺激食欲

“由于有了精心调配的甜味剂,人们会感觉到食物更好吃,使食欲大开,这方面所带来的多余能量,甚至比甜味剂本身会大得多。”范志红说。

不信吗?不妨试一试。 莲子羹、冰淇淋、面包、饼干、八宝粥、巧克力、豆浆等各种食品口味和调成适当甜味时,与完全没有甜味时相比,您想吃或想喝的欲望,是不是会大得多呢?

范志红进一步解释道:“自从上世纪80年代以来,人们对甜味剂有利于减肥的说法提出了怀疑。因为很多证据发现,用

人工甜味剂制作食品,会使人们吃的更多,而不是更少。甜味剂似乎能够刺激食欲,而不是满足食欲。而近年来对大脑信号的研究,正好能够解释这种食欲激发的现象。也就是说,味蕾得到甜味,向大脑报告身体得到了糖。而大脑却得不到真正糖的激发,血糖也没有相应的上升。这些完全不一致的信号,很可能给身体带来困惑。于是就可能带来食欲障碍和代谢紊乱,而这种情况,可能会进一步增加肥胖的危险。”

糟糕的是,很多人正是因为某种食品标记“无糖”,就放纵自己吃掉这些本来营养价值不高的食物和饮料。各种打着“无糖食品”旗号的产品,支持了他们嗜好甜食、嗜好甜饮料、嗜好高糖加工食品的坏习惯。这才是无糖食品所带来的最大麻烦!

范志红强调,要想远离肥胖,控制血糖,最好的饮食方法还是少吃任何人工甜味的食物,多吃粗粮豆类薯类,用天然质地的新鲜水果来替代甜食和甜饮料,千万不要把希望寄托在什么无糖、低糖食品上。

揭开健康食品真相②

新型检测卡片筛查宫颈癌更简便

生活风向标

宫颈癌是威胁全球女性健康的第二大恶性肿瘤,据世界卫生组织2008年统计数据,每年约有50万宫颈癌新发病例,27.4万死亡病例。据2012年中国国家癌症中心统计,每10万人中就有7.42人患宫颈癌,1.64人死于宫颈癌。

美国癌症综合网络发布的宫颈癌筛查规范显示,女人一生中筛查宫颈癌3次以上,可将宫颈癌的患病几率下降80%左右。然而,如何解决中国几亿适龄女性,尤其是偏远地区的农村妇女的宫颈癌筛查一直是难题。GE中国研发中心研发的基于HPV检测的新型FTA卡片开创了宫颈癌筛查新模式。

常规HPV采用液体进行样本运输和保存,需要冷链运输,很难实现大规模筛查。GE研发的新型FTA Elute指示卡的HPV检测技术简便易行,可供妇女在家自我采样,它可以稳定保存HPV DNA,有集采集、运输、储存为一体的功能优势,可通过常规邮寄方式送样检测,从而节省大量医疗资源、人力和物力,实现大规模跨区域采集样本集中检测,特别有助于大范围人群筛查,可以为我国政府即将开展的大规模农村妇女宫颈癌筛查公共卫生服务提供及时、简单可行的适宜技术,切合中国市场的实际需求。

2012年,GE中国研发中心的技术人员与中国医学科学院肿瘤医院研究所合作,在中国山西、河南等地开展了历时一年的“运用卡片式宫颈采样器联合HPV检测方法筛查宫颈癌前病变的可行性研究”。研究结果数据表明,FTA Elute指示卡与现有的多种HPV检测方法的兼容性很好,准确率高于92%-97%。(朱诗雨)

综合施治 科学抗旱

茶余饭后

旱情,特别是汛期大旱近年来频发,警示我国的抗旱形势已由单纯保障农作物灌溉延伸保障城乡供水安全;由季节性、结构性缺水到常年干旱、人口集聚形成的水源性缺水。面对这样的新形势,抗旱保苗无疑已成为一项系统工程,不应仅仅止步于农业领域的“抗”,要着眼长远抗大旱,全面提高综合抗旱能力急需全面科学谋划,多措并举、综合施治。科学谋划首先要拓展抗旱思路,改变过去主要为农业服务的传统做法,统筹兼顾社会、经济和生态效益,实行全面抗旱,在工程布局、生态保护、节水型社会建设等方面下大力气。

科学抗旱还要采取更多的工作措施,从兴修水利、打井抽水等工程抗旱为主转向综合抗旱。运用行政、法律、经济、科技、工程等多种措施抗旱,提高全社会抗旱管理水平和减灾成效。针对当前实际,对于严重减产或绝收的春玉米田块,要及时翻耕或套种等经济作物,因地制宜种植耐旱作物;对不适宜改种补种的田块,要及时清整地窖,为秋播小麦奠定基础。这些都是降低损失的科学措施。科学抗旱还要在理念上彻底更新,大力推行提前防范、主动抗早的风险管理模式,加强旱情监测预警能力建设,做到灾前科学预防、灾中高效施救和灾后及时补救。科学抗旱还要强化需水管理,以落实最严格的水资源管理制度为抓手,实行“以需定供”,即以供水能力来确定产业布局、经济结构,保障经济社会可持续发展,做到抗旱关口前移,降低旱灾风险。(据新华社电)

画中有话

近日,中欧飞机公司的杭州店投入使用,成为杭州首家正式销售直升机的公司。据了解,目前在杭州展厅摆放的是美国罗宾逊公司生产的R22型单发直升机,销售价格为近300万元人民币。

“没网也能聊”移动APP中文版发布

数字时尚

科技日报(柯迪)近日,在TechCrunch 2014·北京大会上,全球用户达500万的FireChat发布了“没有网络也能聊天”的移动APP中文版,目前可以在豌豆荚等国内应用商店内下载使用。

“没有网络也能聊天”的移动APP——通过蓝牙技术,将智能手机转换为一个个“路由器”,



近日,著名众筹网站Kickstarter开始了一项名为swivelCard的新项目。swivelCard是名片与U盘的合体,对方可通过U盘内的链接进入swivelCard服务器,并访问名片主人预先配置的网页和文件。

而对于中国这个全球最大的智能手机市场,目前,FireChat只能在iOS设备和具有Google服务的Android设备上使用,未来将覆盖无需安装Google服务的机型。

FireChat瞄准的是网络薄弱、运营商出现缺口的市场空间,帮助人们实现更多的联网时间、更多的信息通讯。但是,由于缺乏身份认证等机制,FireChat用户在填写一个用户名、无须登陆即可开始和附近的人聊天,或者进入基于地理位置的聊天室,于是很多用户开始受到垃圾广告的干扰。针对这些问题,FireChat将推出新版本的,届时可能会对用户进行认证,实现垃圾信息过滤。

公交车节能减排潜力大

陈尚营

低碳生活

7月30日,济南K58路公交车上,司机李涛娴熟地操作着车辆。而在济南公交总公司,技术设备部负责人何彬通过“车辆远程智能监控系统”,实时了解李涛的驾驶习惯和车辆百公里油耗及其他技术参数。

“如果发现有什么可以改进的驾驶习惯,可以在收车后给他提出。”从大量使用新能源公

交车节能减排潜力大。新采购的清洁能源公交车采用天然气为燃料,全部搭载国5排放天然气发动机,较柴油车能减少80%的氮氧化物排放,PM颗粒物排放几乎为零,环保优势明显。经测算,新采购的1175辆清洁能源公交车每年可降低能耗4214.5吨标准煤,减少碳排放10506.85吨。

为达到最节能的效果,济南公交推出“量身定制”的公交车。何彬介绍说,公交公司联合公交车制造商进行路谱采集,把一条公交线路有多少弯道、有几个红绿灯、有几条坡道等进行采集分析,找到最节能的配置,以此作为选择车辆样式、发动机和轮胎的依据。(据新华社电)