

埃博拉病毒的防护装备... 新华社记者 吕小伟摄



利团比赛用枪... 新华社发 李晓明摄



生态循环,探索出了一条种养结合致富... 新华社发 李晓明摄



「义务小馆员」经培训后「上岗」... 新华社记者 许翰摄



营养快餐

五种食物不宜带皮吃

对农药残留、食物外皮与外界的化学反应等顾虑让我们在吃食物的时候,大多会选择削皮。

有些果蔬皮中含有大量的抗氧化物质如花青素、类黄酮等多酚类物质以及维生素C等。

另外,绝大多数果蔬皮和粮食皮中都富含膳食纤维,能够促进肠道蠕动,有助预防便秘。

但是有些食物,真的需要削皮吃掉,因为它们的皮本身就对人体略不合拍。

土豆皮 土豆里含有配糖生物碱,这种有毒物质几乎全部集中在土豆皮里。

柿子皮 成熟的柿子皮中含有大量的鞣酸,这种物质吃起来会感到涩涩的。

红薯皮 红薯长期生长在地下,其表皮与土壤直接接触,很多有害物质被吸收在红薯皮中。

荸荠皮 荸荠常生于水田中,它的皮吸收了很多有害有毒的生物排泄物,同时还含有寄生虫。

银杏皮 果皮中含有有毒物质白果酸、氢化白果酸、氢化白果亚酸和白果醇等。

一运动就带上一瓶运动饮料,已成为不少运动爱好者的习惯。然而,有些人压根不运动,也会买一瓶运动饮料。不过——

运动饮料能随时放心喝吗?

本报记者 管晶晶

打破砂锅

不少人深信,运动饮料是运动的必需品,它不仅能够补充水分,同时还能更好地促进电解质恢复平衡。

可迅速补充水分和电解质

与普通饮料不同,运动饮料是根据运动员在运动时身体消耗的生理特点而配制的。

中国疾病预防控制中心营养与食品安全所所长马冠生介绍说:“运动过程中会消耗能量,水分会通过呼吸、出汗等大量流失。”

“一般的运动饮料含有6%-8%的碳水化合物,也就是糖;适量的钠、钾等电解质。

速吸收。为人体肌肉、组织和器官提供能量,迅速补充因出汗丢失的水分和电解质。

多余电解质加重肾脏负担

美国“MSNBC”网站刊文指出,人们现在过于迷信电解质饮料、功能性饮料的功效。

马冠生提醒:“运动饮料可以快速被人体吸收,迅速提高血糖和血电解质,所以主要为运动人群提供能量、营养及水分补充。”

在电解质平衡过程中扮演调节的重要角色的是肾脏,若长期摄入过多的电解质,则必需将多余的部分排出。

“除了大运动量的运动前后,其他情况都没必要喝运动饮料。运动饮料是针对运动前后补充能量与微量元素来涉及的。”

身所储存的能量就会调节释放至血液中,这就足以补充流失的量,此时再喝运动饮料,就是多余了。

运动饮料不能随便喝

运动饮料在某些特定场合确实能发挥功效,但对于不常运动的人来说,却不适合经常饮用。

马冠生告诉记者:“运动饮料与普通饮料一样,都含有较高糖分,所以很多人并不适宜喝运动饮料。”

“除了大运动量的运动前后,其他情况都没必要喝运动饮料。运动饮料是针对运动前后补充能量与微量元素来涉及的。”

运动饮料中的钠离子和咖啡因会增加心脏的负担,对儿童影响更大。

香蕉、奇异果等,分量约1至2个拳头大小,便可适时补充水分、钾、镁等矿物质。

“如果没有出汗过多,喝白水就能补充水分。”范志红介绍说,“运动饮料需要维持合理的渗透压和钠离子浓度。”

“运动时补液的原则应该是运动中、进行预防性补水,避免脱水;运动后及时补水,少量多次,避免一次性大量补水。”

白开水加天然水果是最好选择

如果不适合喝运动饮料,却又想补充运动流失的电解质呢?专家表示,一般在运动过后,补充充足的水分(白开水),再搭配天然的水果,就是最好的选择。

“对我们大多数人来说,矿物质和维生素通过水果蔬菜来补充其实更好。”

“如果没有出汗过多,喝白水就能补充水分。”范志红介绍说,“运动饮料需要维持合理的渗透压和钠离子浓度。”

“运动时补液的原则应该是运动中、进行预防性补水,避免脱水;运动后及时补水,少量多次,避免一次性大量补水。”

“运动时补液的原则应该是运动中、进行预防性补水,避免脱水;运动后及时补水,少量多次,避免一次性大量补水。”

揭开健康食品真相③

院士帮咱盐碱地里生肥蟹

李双溪 林宏

生活风向标

4200公顷的芦苇塘内,鱼虾肥美、水鸟成群。在吉林省大安市牛心套堡湿地公园内呈现出这样的喜人景象。

“过去这里是一片盐碱地,连芦苇都不爱生长,经过中科院院士团队的改造,现在已建成了年产20多万公斤肥蟹的‘聚宝盆’。”

2005年,中国科学院东北地理与农业生态研究所刘兴土院士团队,在吉林省农业综合开发示范区项目和吉林省科技计划项目的支持下,开展“吉林西部退化芦苇湿地生态恢复与苇—鱼(蟹)—稻复合生态工程合理利用模式”的前期研究与示范。

过度锻炼或对心脏不利

给您提个醒

据新华社电(记者林小春)众所周知,运动可以帮助防治高血压和心脏病,但美国一项新研究发现,锻炼也是“过犹不及”,尤其是曾有心脏病发作史的人,锻炼太多反而不利于心脏。

研究人员12日在美国《梅奥诊所学报》上报告说,他们研究了约2400名积极锻炼的心脏病幸存者,结果发现,通常锻炼得越多,死于心血管疾病的风险越小,但前提是别过度。

伯克利劳伦斯国家实验所的保罗·威廉斯人在论文中写道:“这一结果说明,跑步或步行的效果并不是无限变好。”

然而研究人员也指出,由于这一研究的分析对象全是心脏病幸存者,其结果也许不能完全推广至所有人群。

美国约翰·霍普金斯大学心脏病学研究所所长、拉维评论说:“几乎所有的心脏病患者都应锻炼,一般每天的锻炼时间应该是30到40分钟。”

目前,美国卫生机构建议人们每周进行150分钟的中等强度身体锻炼。



8月12日,即将落户北京海洋馆的6尾沙虎鲨乘专机抵达北京。这些来自东太平洋海域的沙虎鲨将接受隔离检查,确认健康后方可正式“入住”展馆与观众见面。

今年上半年手机新增病毒突破百万

数字时尚

科技日报(崔云)近日,瑞星发布了今年上半年中国信息安全报告,对2014年1至6月份的病毒、恶意网址、移动互联网及企业信息安全四大方面进行了详细分析。

报告显示,上半年的病毒数量继续呈几何式增长,传统电脑病毒比去年同期增长了85.67%,Android手机病毒则增长了4.62倍。

Windows XP系统停止服务、“智能汽车”安全、WiFi路由器安全、虚拟化系统安全,都是上半年暴露出的信息安全问题。

今年上半年,瑞星“云安全”系统共拦截手机新增病毒样本118万余个,与去年同期相比增长了4.62倍。

更加复杂的隐私窃取、远程遥控控制。上半年,汽车远程遥控系统开始进入人们视线,然而作为一项新技术,该类技术的应用还存在许多安全问题。

此外,WiFi路由器安全也是网民及媒体关注的重点问题。经调查,全国约有七成路由器缺乏安全防护,58%的用户曾遭遇过蹭网,31%的用户曾遭遇过DNS劫持。

与2013年相比,2014年上半年的Android病毒抛弃以往简单的扣费、吸费模式,转而向更加复杂的隐私窃取、远程遥控控制。

掀掉污染“黑帽子”还给百姓“艳阳天”

王艳明

低碳生活

“太阳和月亮一个样,麻雀和乌鸦一个样,鼻孔和烟囱一个样。”这是过去污染严重时,兰州居民对天气的调侃。

曾经的兰州,从2003年国家正式公布重点监控城市大气污染指数开始,基本都排在全国污染最重的10大城市之列,尤其是2009年污染最为严重,排在全国省会城市最后一位。

2011年底,甘肃省委、省政府表示坚决打赢大气治理的攻坚战,还百姓一片蓝天和清新空气。

为消灭黑烟囱,兰州用两年时间完成了原定3年燃煤锅炉“煤改气”任务。

与此同时,对3家大型热电厂为代表的用煤企业,实行了限负荷、限煤质、限

排放的“四限”措施。对城区近20万户居民小火炉,实施洁净型煤统一配送。

为了从源头上减少污染源,兰州市还对环境污染严重的13家落后产能企业进行了关闭淘汰。

“我们每个网格有6名工作人员,他们每天生活在这个网格,发现小污染,可直接

处置,处置不了的,可及时向有关部门上报。”兰州市七里河区敦煌路街道办事处党委书记陈耀龙介绍说,群众发动起来了,效果大不一样。

目前,这种网格化管理制度,已经在兰州市全面推开,全市已划分1482个网格,区域内所有企业、主次干道、背街小巷、公共场所、居民小区等全部纳入管理。

现在兰州成为全国空气质量改善最快的城市,摘掉了“世界上大气污染最严重城市之一”的“黑帽子”。2013年,空气质量优良天数达到193天,2014年头7个月,空气质量优良天数达到140天。



扫一扫

欢迎关注科技改变生活微信公众号