



新华社发(刘东岳摄) 国际艺术馆等十四家展馆同时拉开(津)国际创意产业博览会在天津梅江



新华社发(朱旭东摄) 的比赛中,新华社记者 朱旭东摄 选手在进行商务软件解决方案项目



新华社发(吴燕军摄) 志愿者的指导下自制洗发液,湾镇龙新村“希望家园”留守儿童在



新华社发(杨文斌摄) 植的五十余万万寿菊喜获丰收,自治县东山凤祥种植专业合作社

营养快餐

四种食物难吃有营养

一碗香米饭和一个糙米摆在面前,你会选择哪一样?在一块西瓜和一瓣柚子之间,你会选择哪个做餐后水果?餐桌上看到洋葱和大蒜,你会忽略它们吗?生活中,我们往往热爱那些甜美、精细、香浓的食物,不喜欢苦涩、粗糙、味淡的食物,而恰恰在这些口感差的食物当中,存在着令人意想不到的营养和健康元素。

粗糙的食物 有些人偏爱精细的香米和白面制品,不喜欢糙米和窝头,因为它们吃着“扎嗓子”。其实“扎嗓子”的正是宝贵的膳食纤维,它能刺激肠道蠕动,帮助排便,并改变肠道微生物的种类及数目,降低致癌物生成。膳食纤维广泛存在于口感粗糙的食物当中,包括全谷类的米、麦及杂粮,如糙米、燕麦、红豆等。为预防便秘和肠癌,每日应保证摄入20—30克的膳食纤维。建议早餐放弃传统的白米粥,改喝杂粮粥,精细白米饭改为全麦馒头。

发涩的食物 单宁、植酸和草酸的存在会让食物发涩,这是因为它们会和口中的唾液蛋白结合并沉淀,使唾液失去润滑性,舌上皮组织收缩,产生涩味。但这些物质都具有很强的抗氧化性,对预防糖尿病和高血压有益。比如橄榄、紫葡萄皮、苹果皮、核桃仁皮,它们都比果肉具有更强的抗氧化作用。建议苹果和葡萄最好带皮一起吃,吃核桃仁时不要把那层褐色的皮去掉。

味酸的食物 和甜橙、西瓜、香蕉相比,爱吃酸果、山楂等酸味水果的人相对要少。其实,这类水果的酸味主要来自柠檬酸、苹果酸等有机酸,这些天然的酸性物质能促进铁等矿物质的吸收。如果感觉酸味食物口感不好,可以把它们做成水果羹,加少量冰糖,放入冰箱冷冻,口感会大有改善。

发苦的食物 食物中的天然苦味物质也具有一定的保健作用,如柠檬和柚子当中的柚皮甙,茶里面的茶多酚,红酒里面的多酚以及巧克力里面的多酚,都有助于预防癌症和心脏病的成分。苦瓜中的奎宁精,还能提高人体免疫力,帮助控制血糖。所以,水果一定要搭配着吃,不能光吃甜的,还要适当吃点苦的、酸的。吃过的柚子皮,不要扔掉,可以切成条后做成蜂蜜柚子茶。对于苦瓜而言,将其用热水焯一下,冰镇后可蘸蜂蜜食用。

画中有话

存感到欣喜,农业面源污染的严重性让他意识到单一的技术并不能从根本上解决过量的营养元素、农药等污染物从农田向水体迁移扩散。 “必须采取综合性的防治措施来解决这些问题”。无论是被环保部、科技部“点将”还是出于自己的强烈愿望,通过突破面源污染防治的关键技术与工程示范相结合来破解农业污染对环境的影响,成了刘宝存近十多年不懈探索的课题。 2000年,刘宝存在国内率先提出以延庆县的10个乡镇为重点实施区域,开展北方有效农村面源污染示范区示范工程,一搞就是五年。 近10年来,作为国家科技支撑项目的首席专家,刘宝存及其团队将研究领域从北方地区延伸到太湖、滇池等12个湖泊地区,又从湖库转移到粮食主产区,攻克了多项农业面源污染防控关键技术,建立了多种防控技术模式。 “源头控制、过程调节、末端治理”的防控理念一再被实践和应用,但在刘宝存看来,真正根治面源污染尚任重道远。 刘宝存:专注产业化的“鱼专家” 很少有人像刘宝存一样,搞了近20多年的

随着人们对健康愈发重视,各种养生新品不断进入市场。添加了猴头菇成分的饼干成为近年来逐渐风靡的“健康”食品。然而——

猴菇饼干真的能养胃吗?

本报记者 管晶晶

打破砂锅 随着“猴菇饼干养胃”的说法越来越流行,市场上与猴菇有关食品越来越多。记者在淘宝天猫网站上输入“猴菇饼干”后,搜索到上百个产品,其中不少都是不知名厂家生产的,都宣称猴菇饼干具有养胃的功效。

食物、食疗、药物治疗有本质区别

猴头菇,又叫猴头菌,猴蘑,猴头,猴菇,是中国传统的名贵菜肴,更有“山珍猴头、海味鱼翅”“素中荤”之称。 这样高大上的猴头菇是否真的具有养胃功效呢? 江苏省南京市中医院一位不愿透露姓名的主治中医师首先向科技报记者简要介绍了中医对胃病的认识:“胃病的范畴非常广泛,中医里面分很多种类,心下满、心下痛、腹痛、少腹痛、肋痛、痞、结胸等等,每种病名都可以涉及到胃部不适感,又不完全归为胃病。每个病通常又按照阴阳表里寒热虚实来

分类,不同病再结合不同类型,才能指导用药。没有一种药,一个方子可以通治胃病。” 再说到猴头菇,这位主治中医师表示:“猴头菇到底属于食物还是药物,从现在的文献来看,它既是食物,也是药物,因为两种都有记载。食物是用来充饥的,药物具有治疗作用。从药物的角度看猴头菇,有严格的要求。它的有效剂量、主要作用、副作用,是否有不良反应,适应人群、禁忌症、炮制剂等都是有规定的,符合要求的用药,才能达到治疗的目的。没有限制的用药,是非法的。” “食物、食疗、药物治疗是有本质区别的,中医里面没有通治一个病的药,要因人而异。”他说。 美国食品技术协会高级会员、科学松鼠会会员云无心则表示,“一般而言,蘑菇本身是一类比较好的食品。但猴头菇治疗胃病,并没有可靠的科学依据。”

猴菇饼干只是普通食品

根据规定,如果是保健食品,外包装上要有“蓝帽子”标志,但记者查看了多个品牌猴菇饼干的外包装,并未发现“蓝帽子”。而根据《食品安全法》有关条例,普通食品是不能宣称具有保健功能和疾病预防功能的。 同时,记者在多个品牌猴菇饼干的营养成分表上,只看到所有普通食品需标注的能量、蛋白质、脂肪、碳水化合物和钠,却并未发现其他营养素的标注信息。 即使添加了猴头菇,猴菇饼干的主要成分也是淀粉、油、糖等,而且猴头菇在干制的过程中是否会损失营养成分?这样吃到消费者口中还能有多少有益的成分? 对此,云无心认为,直接吃猴头菇来养胃都没有可信的科学证据。讨论猴菇饼干吃到消费者口中含有多少有益成分全无意义。 猴菇饼干卖点在哪里?当然是那句“养胃”的宣传语。某品牌猴菇饼干在外包装上标注“供胃病人群使用”,并建议胃病患者每天食用两到三包。

这有没有经过临床验证?有没有科学依据?厂家有没有做过科学对比试验,观察猴头菇饼干(是产品而不是猴头菇本身)对胃病患者各项症状的缓解情况? “假如说这种宣传能够被采信,那么有很多其他东西会上神坛。比如说,大枣也有养胃补气的作,那么大枣饼干、大枣酸枣糕是不是也可以养胃?小麦能够治疗虚汗、盗汗,那么小麦面包、小麦饼干、小麦啤酒是不是可以改善虚汗,盗汗?赤豆能够解毒利尿、治疗水肿,豆沙包是否可以减轻水肿?”他进一步解释道,“同样一种东西,作为食品和药品发挥的作用是不同的,因为药品有特殊的用法用量,有独立的配伍。”

饼干高油高糖,不是健康食品

专家建议,饼干本身就不是一种健康食品,包含的油脂、糖分都很多,偶尔吃吃没问题,但不建议每天都吃。 而某品牌猴菇饼干的包装上却建议胃病患者每天食用两到三包,对于有胃病的患者来说,

进食如此多高油高糖的饼干,是否对病情不利? “首先说,所谓的猴菇饼干是按照普通食品申报的,宣传养胃功能本来就涉嫌虚假宣传。其次,即使是加了猴头菇,这个饼干中的油、糖成分依然还是挺高的。不管是对什么人群,每天吃这么多都对健康不利。”云无心告诉科技日报记者。

揭开健康食品真相④

国家二级公共营养师杨文娟曾在接受媒体采访时表示,除去配料表中的猴头菇成分外,猴菇饼干其余成分其实与普通饼干相差无几,产品本身中也包含一些油脂和脂肪,人们摄入有益成分的同时也会吸收对人体不益的成分,并不建议天天食用。 “饼干是不健康食品,假设有人研究出现代饼干和药物的结合品,那么你可以想像,现在的医院会处于什么尴尬的境地:没有处方权的食品厂可以生产并销售含药物的食品,有资质的药厂只能生产又难看又难吃的药品剂型,这可能吗?”上述主治中医师这样假设。



8月17日,“美丽厦门e缔造”第三届厦门网络文化节成果展暨闭幕式在厦门美术馆举行。本届网络文化节从今年4月正式启动,历时近4个月,开展了15项活动,共吸引100多万网民参与。图为小朋友在第三届厦门网络文化节成果展互动区体验。 新华社记者 林善摄

重点研究院建在企业

出如此勃勃生机和无限的创新活力,就在于它适应了科技发展和市场经济规律,抓住了科技与产业结合的关键点,满足了企业对创新资源配置的需求,发挥了政府服务的更好作用。 以改革的精神抓好重点企业研究院建设 “把重点研究院建在企业”这一重大改革与创新,有力地提升了浙江企业的创新能力,促进了企业转型升级,促进了产业链的做强,促进了人才队伍的引进,加强了企业为主体的产学研用的技术协同创新,促进了政府科技管理制度的改革。 浙江省副省长毛光烈说:“我们要以改革的精神继续抓好省级重点企业研究院的建设,坚持把增强企业技术创新能力与活力摆在重要的位置,坚持把做强企业、做强产业链作为技术创新体系建设与体制改革的追求,坚持把转换省级政府部门的传统方式与加强科技体制改革相统筹。” 浙江省科技厅厅长周国辉说,从重点研究院建设工作和实践上已取得的阶段成果看,关键在于:一是体现了省委、省政府狠抓科技体制改革的战略部署。二是体现了我省突出企业创新主体地位的重要举措。 在企建立重点研究院,组织实施重大专项,把青年科学家派驻到企业,把资金和资源配置到企业,确立了企业主体并主导技术创新的体制机制。三是体现了我省促进科技与经济结合的有益探索。围绕“短板”、做强产业链、解决核心技术“缺少少”问题和主导产业的技术创新能力和综合竞争力;通过试点,充分发挥了企业主体、高校院所主力军和政府部门的协同引导作用,统一指向经济建设主战场;通过试点,科技与经济更加紧密地结合在一起,真正实现了无缝对接。四是体现了领导亲自抓、各地各部门合力抓创新、齐心协力抓落实的良好氛围。形成了省政府领导亲自抓重点、各地各部门协同推进、狠抓落实的强大合力和良好氛围。 为进一步支持省重点企业研究院建设,加强规范化管理,更好地发挥其在技术创新中的“排头兵”作用,在广泛听取意见、多次修改完善的基础上,浙江省科技厅会同有关部门,研究起草的《浙江省重点企业研究院建设与管理试行办法》将于近期出台。重点企业研究院建设与管理中遵循的几个重要原则问题是:必须坚持企业主体、政府引导;必须坚持严格条件、择优支持;必须坚持统筹规划、合力推进;必须坚持全程评价、动态管理。 这就给了浙江省重点企业研究院建设以制度的保障。 2014年7月25日,在新昌现场会上,浙江省副省长毛光烈充满信心地说:“今年我们计划再建设100家左右的重点企业研究院……”

百家企业研究院“百花齐放”

不仅是新昌县,全省现有96家企业重点研究院改革探索呈现“百花齐放”景象。 浙江海药业研究院在建设体制机制创新,接轨国际标准,建立了美国研发为先导,上海研发为核心,临海研发为生产支持的“三位一体”创新体系,实施“一地研发、三地申报”的药物研发和成果转化模式,公司每年不低于销售收入的7%投入重点研究院。2013年1月,他们研发的国内第一个缓释制剂——拉莫三嗪控释片在美国上市并实现规模化销售,占据了40%的市场份额。目前,他们又将目光投向了生物药和新药。 巨化集团新材料重点研究院形成了“科技情报国际化,小试检测集聚力,中试研究功能化,研发设计一体化,产学研用平台化,科技成果转化产业化”的格局。研究院建立后,巨化集团先后投入研发经费3亿元,条件建设经费4300万元,引进高层次人才15人,共完成25个重点产品的实验室技术开发,申请专利100多项,其中发明专利72项。含氟特种树脂、含氟特种树脂与性能研究、含氟涂料等项目研究取得重要进展。 敢于担当,敢于研发投入,研发和产业化围着企业转,跟着市场走,一种激情在企业。两年间,重点企业研究院突破了一批关键技术,开发出一批战略性新兴产业。浙江医药研究院研发的维生素E含量从96%提高到99%以上,居国际领先;瑞祥智能印花技术与装备研究院研发的智能机器人印花打样系统属国际首创;泰坦纺织机械研究院研发的低浴比气流染色机,远销染整技术装备研究院研发的热风拉幅定型机都达到国际先进水平,开始替代国外同类产品在浙江的市场…… 浙江省企业重点研究院为什么能爆发