



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,都是有助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

刘宝存说,“中国农业工作者的责任和难度要比国外大得多,在国外可以搞轮作、休耕,但在国内确保粮食持续增产,确保农民的利益是首位的。” “你既不能让农民的利益受影响,又不能任由农民无节制施肥、低效施肥,因为过量施肥造成的土壤问题最终还得由农民来‘埋单’。搞智能化肥在刘宝存看来既是科研任务又是责任。他主持的“新型肥料研制与产业化”课题一举在国内实现了四个第一:第一个研制成功S型包膜可控肥、第一个研制成功控制释肥连续化生产设备、第一个实现了包膜控释肥产业化、第一个研制成功快速降解控释肥包衣膜。相对于这些第一,我更看重的是农民施肥模式的改变以及技术转化给农民带来的实实在在的收益。” 研发一项技术,形成一个产业成了刘宝存“履行”责任的一种形式。S型包膜肥完成小试、中试,实现了规模化生产;与北京大兴区留民营生态农业合作建设的沼液滴灌技术示范工程;具有自主知识产权和两项国家发明专利的沼液滴灌技术推广面积累计达20000余亩…… 学术及成果转化上的成就并未让刘宝

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 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。 对此,上述主治中医师提出了质疑。“饼干在宣传上,提到了养胃的功效,提到了饼干的食用频率,它暗示了消费者如果依照这种食用方法来吃饼干,就能够控制胃病的发展,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用,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。 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类和脂肪,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。

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,开展北方有效控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。 朱华:专注产业化的“鱼专家” 很少有人像朱华一样,搞了近20多年的

重点研究院建在企业

(上接第一版) 在新昌,科技日报记者发现,这5家重点企业研究院制定了建设路径图和建设方案,强化机制创新,实施院长负责制,完善研发中心、学术委员会等组织体系,出台保护知识产权政策,与公安成立知识产权保护中队,与科技部门联手建立企业专利预警和风险防控机制。实行科技项目销售分成、股权激励、一次性奖励等多种模式。目前,5家重点研究院有院士、外国专家和研发人员900多人,研究院面积3.5万平方米,完成硬件投资3.3亿元。实施的17项重点科研项目成效明显,“康立纺织”开发并纱设备控制系统,成为纺织业的大脑……新昌县委书记楼建明说,我们坚持资源不足科技补,始终把科技创新作为新昌发展的核心动力,全力推进重点企业研究院建设。 新昌现场会的意义,在于浙江省对重点企业研究院建设在新的层面形成了新的发展理念和共识,并在一个新的起点上,研究部署了新一轮改革与创新。 百家企业研究院“百花齐放” 不仅是新昌县,全省现有96家重点企业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;瑞群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…… 浙江省重点企业研究院为什么能爆发