



队参赛。新华社发 张广玉摄



清洁能源



欢乐海洋



网络保密

营养快餐

为何要食物搭配

1. “食不厌杂”意在食物要多样。目的是通过食物多样化的途径,实现营养全面性的目标。“杂”主要指的是食物的种类要多,跨度要大,属性远,一般人的膳食每日的食物种类应在30种以上(日本人每人每日的食物种类要求35种以上)。

主食搭配方法

粗细搭配,粮豆混食 如二米面发糕(标粉、玉米面各二分之一)、绿豆小米粥、芝麻薏米粥、红薯粥。

副食搭配方法

荤素搭配 荤素搭配不只是口味的互补,在荤素结构上的互补性则具有更重要的意义。

生活中,一个成年人经常注意力不集中、冲动消费、超速驾车、频频跳槽……如果是这样,就要考虑此人是否患有多动症了。那么——

成年人也会患多动症吗?

成年人多动症有四方表现 崔永华介绍说:成年人多动症的表现归纳起来主要有以下四个方面: 首先,是注意力不集中,爱走神儿,特别容易受外界干扰。



画中有话

新版手机管家强化支付安全

腾讯移动互联网事业群市场部总经理乐露萍表示,5.1版腾讯手机管家将构建移动支付“前、中、后”闭环保护,建立了以微信为核心的丰富移动支付安全入口。



数字时尚

微信开启百姓“智慧生活”

据悉,在天津市和平区政府的大力推动下,“微城市”项目示范工程有望在年底前完成,为当地居民提供便捷的惠民、利民公共行政服务。

奇异果助你击退假期综合征

科技日报讯(记者李颖)“十一”就要到了,过于丰富的行程或者太慵懒而没有规律的生活,常常会让许多人患上各种假期综合征。

货车变速箱要用专用油

科学与生活 昆仑天威MTF18手动变速箱油采用国家发明专利有配方技术,广泛适用于所有装有同步器或未装同步器的商用车变速箱。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众平台