



一道独特的景观。新华社发(王理摄) 应点被排队“打酱油”的市民包围,成为老字号酱园企业开展春节活动,临时供



单位进场招聘。新华社发(徐培钦摄) 生春季交流大市场(举行)近五百家用人 江苏省南通市二〇一五年高校毕业生 二月八日,才聚江海·梦圆南通



进行人工授粉。新华社发(李宇摄) 农业园大棚内桃花竞相绽放,呈现出 近日,河北省邯郸市供销社硕果春



耕生产做准备。新华社发(张春雷摄) 农民在种子公司购买水稻良种,为春 二月八日,山东省临沂市郯城县

营养快餐

六种搭配营养加倍

绿茶+柠檬更护心

绿茶富含多酚类抗氧化剂儿茶酚,有益心脏健康,可降低患心脏病、脑卒中的风险。美国普渡大学研究发现,在绿茶中加入一些富含维生素C的柑橘类食物,能提高人体对儿茶酚的吸收效率,使儿茶酚的保健功效增加4倍。实验表明,柑橘类食物中,柠檬的效果最好,橘子、橙子、柚子等次之。因此,建议在喝绿茶时,加入一两片柠檬。茶水要淡,柠檬也不用多放,免得味道过酸;柠檬以新鲜为宜,最好切成薄片,去皮放入茶杯中。

西红柿+鸡蛋更防癌

研究发现,爱吃富含番茄红素食物的人群,患宫颈癌、前列腺癌、乳腺癌等多种恶性肿瘤的风险相对偏低。而西红柿富含番茄红素这一“抗氧化能手”,它因此被认为具有很好的抗癌作用。需要提醒的是,人体更好地吸收番茄红素,需要同时具备两个条件:一是最好煮熟吃,因为番茄红素是脂溶性色素,西红柿生吃时吸收率很低;二是要有油脂的帮助,烹饪时可适量增加花生油、橄榄油等植物油,或与鸡蛋等含脂肪的食物同食。我们餐桌上的“常客”西红柿炒鸡蛋、西红柿鸡蛋汤等都是完美搭配。

豆腐+鱼肉更补钙

我们都知道钙、维生素D是“黄金搭档”,而豆腐是钙的好来源,鱼肉的脂肪中含有少量维生素D,两者的搭配更利于补钙。此外,豆腐虽富含蛋白质,但缺少一种人体必需的氨基酸,如将豆腐和肉类、蛋类搭配食用,可互相提高蛋白质的利用率,提高营养价值。豆腐炖鱼适合小火慢炖,这种烹饪方式可使大豆蛋白的结构从密集变为疏松,更易消化吸收,还能帮助鱼肉入味。

酸奶+香蕉更清肠

酸奶含大量活性乳酸菌,可改善肠道菌群,促进肠道蠕动,从而有缓解便秘、清除“肠道垃圾”的作用。香蕉富含可溶性膳食纤维,能帮助消化、调理肠胃。两者强强结合,可谓“清肠利器”。经常便秘的人,可以将香蕉切块拌入酸奶中,或用料理机将酸奶和香蕉搅拌均匀在一起食用。空腹喝酸奶促进排便的效果更好,熟透的香蕉才有通便功效,如果多吃了富含鞣酸的生香蕉,反而对消化道有收敛作用,更适合同腹泻者。如果为了清肠,新买来的生香蕉最好在通风处放几天后再吃。

羊肉+萝卜更明目

萝卜牛腩是民间的“经典名菜”,很多人只知道它们在味道上相互契合,却不清楚美味背后的健康益处。胡萝卜富含胡萝卜素,可在人体中转化为维生素A,起到明目、保护视力的作用,但它需要油脂的帮助才能更好地被人吸收,而羊肉很好地扮演了这个角色。寒冷的冬天里,人们更容易缺乏胡萝卜素和维生素A,这个菜特别适合冬天食用。值得提醒的是,针对不同人,烹饪时羊肉和萝卜的比例应有所差别,瘦弱、贫血、怕冷者可适当多吃点羊肉,高血脂、高血压、身体燥热的人最好多吃点萝卜。

牛肉+青椒更补血

有美食专家表示,牛肉等红色肉类食材富含血红素铁,在烹调中血红素中的二价铁会氧化成三价铁,而青椒是维生素C含量最丰富的食物之一,与牛肉同烹,其中的维生素C可帮助三价铁还原成二价铁,利于铁的吸收利用。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

近年来,有些儿童橄榄油宣称其富含维生素、脑黄金,预防婴幼儿肥胖。甚至有的厂家声称,“橄榄油最接近母乳”。请关注——

儿童橄榄油真的似母乳吗?

实习生 马赫

打破砂锅

近日,笔者经走访北京的超市发现,大部分儿童橄榄油都宣称其“富含维生素A、D、E、K,以及“脑黄金”DHA,能促进婴幼儿骨骼的生长,帮助加速钙吸收和矿物质化进程。”“天然酸度低至0.2%到0.3%之间,成分温和,能够改善消化系统的功能”“脂肪酸组成合理丰富,呵护幼儿成长发育,胆固醇含量为0,预防婴幼儿肥胖”。

而国内一家著名橄榄油厂商的客服人员则告诉笔者:“婴儿一半的热量来自于母乳中的油脂,在断奶后,所需要的热量就要通过饮食中的油脂获得。橄榄油营养成分中人体不能合成的亚油酸和亚麻酸的比值和母乳相似,且极易吸收,能促进婴幼儿神经和骨骼的生长发育。”“橄榄油最接近母乳,6个月以上婴幼儿辅食中就可以添加橄榄油了。”那么,儿童橄榄油真的有这么大的功效吗?营养成分真的接近母乳吗?

营养价值不能与母乳比

美丽的宣传词,就像给年轻的妈妈们

吃了定心丸一样,众多年轻的父母毫不犹豫地选择儿童橄榄油作为每餐的必需品。然而价格高高在上的橄榄油,就真的适合宝宝吗?

美国普度大学农业与生物工程博士、科学松鼠会成员云无心介绍说,橄榄油是一种植物油,最初在地中海一带被食用。后来因为“可能具有”保健功能而流传到世界各地,逐渐被营销成一种“高档食用油”。

大连市中心医院营养科主任营养师王兴国表示,“实际上橄榄油并不像广告宣传的那么神奇,橄榄油的最大优势体现在它与其他油的脂肪酸组成不同,橄榄油的油脂酸占到了60%—70%,从分类上讲是单不饱和脂肪酸,对患有心脑血管疾病、胆固醇高、动脉硬化的人比较好,一句话代谢方面有很大优势,这是橄榄油最大的优点。”

云无心解释说,单不饱和脂肪酸并非橄榄油所独有,比如双低油菜榨出的油(或者叫“芥花籽油”)也含有很高含量的油酸。

而至于橄榄油与母乳成分接近的宣传。云无心指出,母乳中的脂肪组成受人种、食物、哺乳等因素的影响很大。根据世界各

地母乳分析结果,一般饱和脂肪在总脂肪的40%左右,其中有许多短链脂肪。此外,母乳中还含有一些长链的欧米伽3多不饱和脂肪酸。可以说,母乳中的脂肪组成相当独特。主要是油酸的橄榄油,难以说“基本脂肪酸的比例与母乳相仿”。

对于宣传词中提到的“橄榄油”不含胆固醇。云无心表示这的确是事实,但不是橄榄油的优点,因为任何植物油都不含有胆固醇。此外,胆固醇对于细胞膜的构成至关重要。成年人需要限制胆固醇的摄入量,是因为成人的日常摄入量通常超过了需求量,而且达到了有害的地步。但是婴儿不同,他们的生长旺盛,对胆固醇的需求量大。

中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红也直言,宣传过度夸大了橄榄油的功效,“其实它就是适合人体食用的普通植物油之一。”她说,只要是植物油,就没有胆固醇,豆油、花生油都没有,橄榄油的单不饱和脂肪酸比例较高,但不及国产的茶籽油;至于营养价值,它更不可能与母乳相当。

儿童应选择多种食用油更换使用

据了解,出生6个月内,宝宝尚未开始添加辅食,此时不需要食用油。6个月至1岁,可在给宝宝制作辅食时加一点油。比如在各种粥、或是小面条中,滴入几滴就可以了。

首都儿科研究所儿童营养研究室研究员吴光驰表示,小宝宝的发育,以及大脑和神经的发育都需要脂肪酸的参与。因此,果油、茶油、橄榄油和大豆油等就成了不饱和脂肪酸的良好来源,但用量要斟酌一下。

在宝宝1岁至3岁时,所有的食物基本都可以吃了,建议可以给孩子炒一点青菜和肉,吃油总量是每天20—25克,也就是每天两勺的量。3岁至6岁时,可以增加至每天25—30克。

此外,宝宝健康成长的首要条件是营养全面,不仅仅是某一种所谓“好的物质”的多少。因此,为儿童烹饪食物时,要选择多种食用油更换使用。这样宝宝就可以获得全面的脂肪酸。

橄榄油应该怎么吃?

橄榄油的保健作用使得它受到越来越多的人追捧,但究竟怎么吃才能最大限度的发挥其营养作用呢?王兴国说:“加热后,橄榄油的第一条优势不会变,加热过程中虽然不会产生一些有害的东西,但是它的营养会流失,特别是那些对热敏感的物质比如维生素等就会流失。”

云无心同样说,橄榄油的“独特价值”主要是来自于其中的多酚化合物。而加热会导致多酚化合物的剧烈牺牲。高温后的橄榄油,跟其他“普通”的植物油相比,也就是彼此彼此。

王兴国说:“拌凉菜、煲汤、做饺子馅时更适合用橄榄油,这时候它的营养成分没有遭到破坏,营养价值最高。”当然橄榄油也可以用来制作各种普通炒菜,只是油温不能过高。

此外,王兴国认为,消费者在选择食用油的时候应该遵循多样化的原则,根据不同的烹调方法来选择不同的油,家里也应该多备几种油。

关注儿童食品③



春节临近,北京的年货市场也开始“红火”起来,年味越来越浓,让人感受到浓浓的节日气氛。2月8日,记者在北京市各年货市场看到,年货市场里各类节日饰品琳琅满目,大街小巷外洋溢着浓浓的年味。 本报记者 周维海摄

画中有话

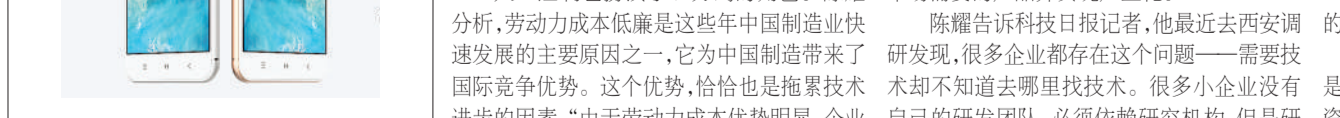
购票时光机助力旅客顺利出行

数字时尚

火车票预售期延长至60天,可能的有的旅客提前购票光算日子就花去不少时间,针对这种情况,济南铁路局为旅客量身定制“齐鲁风”购票时光机APP,该手机客户端为旅客提供购买火车票的全方位信息,如车票预售期计算、车站起售时间、窗口及互联网购票常识等,是一款手机购票辅助应用软件。

下载该手机客户端,通过点击应用的日历日期,可以方便地查到当日通过网络、电话、车站窗口等多种方式能够购买到哪天的车票,帮助旅客准确了解车票预售时间,便于节假日及有长期出行规划的旅客提前购票。

据悉,该手机客户端还包括其他4项功能。起售时间介绍功能详细介绍了济南局各车站每天梯次起售车票的时间及全路主要车站的车票起售时间。常见票务问题介绍功能汇集了旅客最为常见的购票常识和经过12306客服大数据统计出来的票务高频问题,对此作出权威、详细的解答。铁路便民措施详解功能主要针对学生、农民工等特殊购票群体,将2015年铁路春运便民新举措向该群体介绍。客运信息功能链接铁路官网的客运版块,第一时间显示济南局最新的客运资讯信息,包括新线开通、调图方案、临客开行、车票预售等全面的客运资讯信息。



近日,国内新锐手机品牌MACOOX在京发布其第一款MC X6智能手机。该手机采用蓝宝石镀膜技术,金属外壳采用航空铝制造,拥有5.0英寸大屏幕,支持4G网络制式,双卡双待,硬件方面采用了16+2的TFLASH,引入了Android4.4的系统版本,64位四核处理器,主频为1.3GHz,内置16GB RAM,使1080P的视频能流畅播放。(马爱平)

社交团购开始挑战传统“团购”模式

锐观察

继去年10月份在京众筹创造国内首个千万级众筹纪录之后,儿童空气净化器品牌“三个爸爸”在拍拍社交团购平台再创纪录。近日,“三个爸爸”守护天使款儿童空气净化器在拍拍首发,短短7天,没有花一分钱广告费,开团数超过1.3万个,销售量超过1000台,销售额突破260万元,借助微信的社交裂变特征,品牌传播量超过500万次,三个爸爸拍拍微店和微信订阅号积累近10万粉丝。

据介绍,“社交团购”就是用社交关系的流量挑战传统电商的“搜索团购”模式。借助首批1万名微商合伙人搭建的平台,拍拍微店可通过社交关系迅速帮助商家进行创新产品的首发和推广,让新产品瞬间拥有1

万名体验者和1万名销售传播者,帮助品牌新产品树立群众口碑和品牌的同时,微商合伙人享受最大幅度的优惠甚至是免费体验产品。

电商专家王利阳认为,“三个爸爸”之所以能够在社交电商取得成功,具备几个关键因素,首先拍拍微店是微商正规军,为消费者和品牌提供了双向的信誉保障;第二是产品好,性价比高;第三是拍拍微店经过近半年的运营,开发出多样的社交营销工具,再加上微信二级入口等优质流量,能够迅速为品牌寻找到精准的潜在购买人群,“商家不需要广告费,利用朋友圈和用户口碑,就能够迅速引爆微信朋友圈,并为商家快速积累一批忠实用户,这是拍拍微店与传统中心化电商和纯去中心化电商的最大不同。”(夏文)

近七成人每天通过手机看邮件

生活风向标

科技日报讯(王陆)近日,网易邮箱大师发布了《2014年度互联网邮箱使用报告》。报告显示:电子邮件作为互联网世界常用的应用,有着广泛的用户基础和使用需求。平均每个网民拥有3.8个电子邮箱,87%的用户每天使用电子邮箱,广东省人均月度登录次数居首,用户最常使用免费邮箱,有11%的用户使用付费邮箱和VIP邮箱,合作接洽与沟通是电子邮箱使用的主要用途,求职类邮件的发送年底最低,2%的用户乐于接收广告邮件,68%的人每天通过手机查看邮件,61%的移动邮件收发在交通工具上完成。

随着移动端硬件配置的不断增强,以及3G、4G网络的升级优化和通讯资费普遍降低,移动互联网进入了井喷期,白领们已经习惯于通过移动端来处理工作。报告显示,已有68%的用户每天通过手机查看邮件。调查发现,使用过移动端访问邮箱的用户中,有36.9%的用户会通过邮箱客户端APP登录邮箱,有28.9%的用户使用过第三方APP插件。

虽然广告邮件并不完全等同于垃圾邮件,不过相信大多数用户仍然并不会乐于主动接收广告邮件。有意思的是,报告指出,有2%的用户称其乐于接收广告邮件,并解释称邮件的发送年底最低,2%的用户乐于接收广告邮件,68%的人每天通过手机查看邮件,61%的移动邮件收发在交通工具上完成。

“我们对知识产权的保护远远不够,发明者的知识产权被侵犯后,就算打官司也很难争回什么好处。”陈耀说。

从“中国制造”到“中国智造”

人口红利曾让中国制造所向披靡,随着它的消失,中国制造该何去何从? “大国跟小国不一样,制造业作为实体经济是这个国家竞争力的根本所在,社会资本、国家资本应尽可能地投入到实体经济当中。”陈耀说。

而伴随着劳动力成本上升,制造业利润变薄,很多原来专注于制造业的企业似乎更愿意将钱投向利润丰厚的房地产、金融等行业。陈耀说,这跟中国经济的大环境有关,利润不确定,或者很薄,企业家就会热衷于炒快钱、热钱。陈耀认为,如果完全由市场来调节的话,会导致经济发展畸形。这就需要政府发挥好资源配置作用。如果制造业没有那么大的吸