

生态教育进校园 新华社记者 李瑞果摄



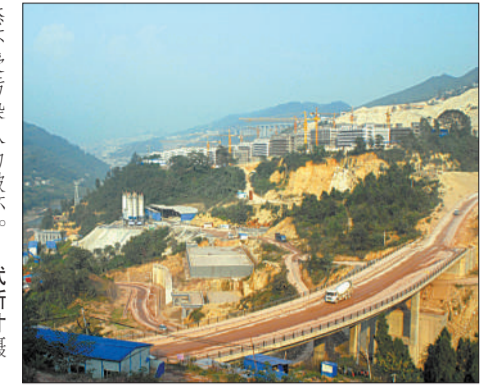
新华社(吴燕军摄) 无人机已经成为当地农户致富的帮手



新华社(李忠摄) 第十一届中国国际动漫节开幕式



武新才摄 态不受污染人为破坏



营养快餐

四道家常菜最毁营养

在营养界,流行这样一句话,“没有不健康的食物,只有不健康的吃法”。即使有营养的食物,一旦进行了不合理的烹调,对健康也无益,甚至有害。下面为你总结“最毁营养的几道菜”。

烤鱼。在我国,烤鱼是时下流行的吃鱼方法之一。饭店里的烤鱼大多先经过油炸,再进行烧制。

地三鲜。这道家常菜很多家庭都会做,三种主要食材土豆、茄子和青椒,经过油炸和红烧的工序后味道绵软香浓。

蛋黄焗南瓜。这道菜酥软浓香,受到很多人欢迎。但烹制这道菜时,需要将咸蛋黄提前用油炒到半分钟到一分钟。

干煸豆角。干煸豆角是川菜的代表菜之一,但缺点在于用油太多。做这道菜需用油将豆角皮炸至呈“虎皮”状。

健康改良法:将豆角除筋,切好沥干后,用微波炉加热1-1.5分钟,取出时豆角和油炸、干煸的效果是一样的。

据世界卫生组织统计,骨质疏松症的严重性仅次于心血管病,全球50岁以上的人口中,1/3的女性和1/5的男性会受骨质疏松症的威胁。请关注——

“骨脆脆”如何变成“骨坚强”?

骨质疏松症是迈入老年过程中必然和正常的一种退化现象,既不致命又对日常生活影响不大。在“广场舞人生——严重骨质疏松患者援助项目”活动中,廖二元教授对此纠正:“情况远比大家所想的要严重。由于该疾病没有警告信号,在临床上容易被忽视,因此通常其首发征象就是骨折。”

85后成自由行主力军

生活风向标 近日,蚂蜂窝旅游网联合中青旅发布了《自由用户行为分析报告》。报告根据蚂蜂窝的旅游大数据,全面分析了2014-2015年中国自由用户画像、自由市场的特征和发展趋势。

云南生态牧业崛起

低碳生活 据新华社电(记者吉哲刚)历经改革开放30余年的发展,优质安全的云南生态牧业正从“从牧场到餐桌”的全产业链中崛起。

全球首例头部移植手术志愿者现身

是“可行的”。 手术具有“颠覆性”引来高度质疑 不出所料,全世界的科学家都高度怀疑这一项目的真正可行性。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号