



图:植保无人机在进行药剂喷洒作业

新华社记者 周华摄 近日,广西现代植保机械应用技



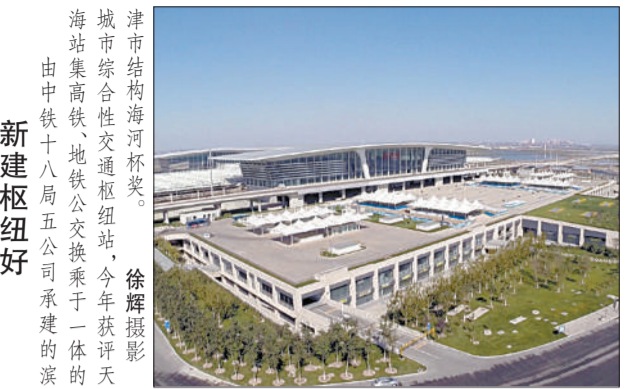
新华社记者 陈海宁摄 成熟,茶农们纷纷进入茶山采摘夏

茶。族自治州龙安十八万亩夏茶开始 进入夏季,贵州省黔南布依族苗



近日,由蝌蚪五线谱网主办的“科

学沙龙”吸引了众多“军 幻,给军事开个脑洞”吸引了众多



天津市结构工程研究所 徐辉摄影

城市综合交通枢纽站,今年获评天 海站综合交通枢纽站,今年获评天

营养快餐

健康吃面八问

面条越筋道越有营养吗?面条的 弹性和面粉中的蛋白质关系密切;而 面粉的蛋白质含量及面筋的质量,都 和小麦的品种有关。一般来说,面粉 中的蛋白质含量越高,在什么添加剂 都不加的情况下,它的韧性和弹性越 好。但维生素和矿物质含量跟筋道程 度完全没有关系。很多非常筋道的面 条,其维生素含量甚至比普通面条还 要低。

怎么样让面条更筋道?在没法改变 面粉中蛋白质含量的情况下,往面粉 里加入盐,能使面粉蛋白质之间的相 互作用加强。因此挂面产品大多都有 “盐”这个配料。此外在面团中加入 碱,也能让面条更筋道,但是这样会破 坏面粉中的维生素B和B2,使其营养 价值下降。比较推荐的方法是,在和 面时加个鸡蛋。蛋清的蛋白质能增加 面条的筋力,而蛋黄中的卵磷脂能让 面条口感滑爽,营养也更加丰富。

颜色发黄的面条能买吗?面粉本 来应当是略微发暗、略发黄的颜色,并 不是纯白。纯白的面粉,一是去掉了 太多外层营养价值高的部分,二是用 氧化剂处理过,把面粉中少量黄色的 类胡萝卜素氧化掉,颜色就显得更 白。不过,如果面条煮完、蒸完后颜色 明显发黄,那很可能是加碱的缘故。

粗粮面条真能帮助控制血糖吗? 粗粮面条是否能帮助控制血糖,关键 在于它们用的是哪种杂粮,用的杂粮 比例有多大。市面上很多杂粮面条, 其中杂粮比例很低。这是因为做面条 需要很好的韧性,而大部分杂粮不含 面筋蛋白,是没有韧性的。所以,想加 入大量杂粮,就很难做成面条,多数所 谓杂粮面条只是含有少量杂粮,这样 的面条营养价值和白面条差异不大, 餐后血糖反应差异也不大。买粗粮面 条,其粗粮成分最好能排在配料表的 第一位。

菠菜面、胡萝卜面等营养比普通 的面条高吗?叶绿素、胡萝卜素等都 容易见光分解,长时间储藏后,它们 的颜色会越来越浅,含量越来越低, 所以久放的蔬菜挂面不值钱。如果 是现场用蔬菜汁制作的面条,倒是 值得一吃。

面汤究竟该不该喝?简单说, 吃面条等淀粉类食物前后,适量喝 一些溶入部分维生素和矿物质的面 汤是有益健康的。但是,因为很多 挂面产品为了提高“筋力”,在面条 当中加入大量的盐或碱,这样的面 汤还是不要喝为好。如果是自己加 鸡蛋制作的手工面,含盐量低,可以 适量喝一些。

过水的面条营养价值会变差 吗?面条反复过水,其中的部分B族 维生素和钾元素会溶入面汤当中,含 量会有所下降。然而,这些营养素正 是夏天出汗多的时候人体特别需要 的。因此如果吃过水面条,必须通过 饮食搭配来弥补这些损失,比如给面 条多配一些蔬菜,喝些红豆、绿豆和 扁豆等豆类种子煮的汤,或者下一餐 喝小米粥、八宝粥之类粗粮全谷制作 的食品。

面条煮软点好还是硬点好?面条 煮软点硬没有特殊规定,主要看吃面 条的人胃肠功能如何。对于牙齿不好 的人,或者胃肠消化能力较差的人, 建议煮软一点,便于消化吸收。但对 于一些年轻力壮、消化能力强,或者血 糖控制有障碍的人,可将面稍微煮得 筋道点。

QR code and text for a WeChat public account: 欢迎关注科技改变生活微信公众号

如今,“互联网+农业”的概念对于一些农户而言已不再新鲜,北京大兴瓜农通 过“网上销售”“电商对接”等方式的探索与实践,尝到实实在在的甜头。请关注——

“互联网+西瓜”带来的甜蜜

孔祥鑫

合作社也在思考如何转变销售思路。 互联网消费时代的到来,让网店、微 店、微商层出不穷,网上购物逐渐成为年轻人的主 要消费方式。而农产品的销售模式除了原有的 “农超对接”,“农网合作”也日趋普及。“消费 者已经开始从网上异地购买农产品,我们协同 产业链各环节已经塑造了褚橙、柳桃等经典案 例。”本来生活网副总裁戴山辉说,过去两年 间,他们与大兴西瓜也进行了非常好的合作。

去年,王汉良在微信上开了微店,用他自己的话说,本来是想赶时髦,但没想到买西瓜的群体从朋友发展到朋友的朋友,销量越来越多。“去年用微信就卖了900多箱。” 北京广霞西甜瓜产销专业合作社总经理张贵强同样是“互联网+农业”的受益者,“通过和本来生活网、果乐乐等知名电商平台合作,去年一年的销量增加了数十万斤。”

大兴西瓜节已经举办27届,作为其中系列活动之一的“互联网+农业”资源对接会是今年首次举办。大兴区政府部门主动牵头,为企业搭建一个与知名电商对接洽谈的平台。 在此次资源对接会上,共有大兴区22家农业合作社和15家农产品电商企业、7家电商服务企业参加洽谈,京东集团、每日优鲜等电商企业赫然在列。“靠微店销售产品销量实在有限,凭个人力量联系知名电商力度又不够。”张贵强说,此次资源对接会对于我们瓜农的销路拓展是一个机会。

“我从前年开始尝试利用网络销售西瓜,从最初的一年销售几万斤,到去年销售几十万斤。”张贵强说,虽然相比于成熟的传统渠道销售,网络销售的数量还很有限,但已经感觉到网络需求加大的趋势越来越明显。

“我们就是要发挥电商企业和农产品的综合优势,通过西瓜节与互联网的深度融合,加快构筑“基地+平台+消费者”的现代农业生产体系。”北京市电子商务中心建设办公室主任张

玉成说,“预计经过2至3年的培育,大兴西瓜通过电商平台销量有望达到一半左右。 在许多与会者看来,互联网带给农业的,不 仅仅是销售方式的进步,必将重塑整个农业的产业链、价值链、供应链,为农业现代化发展注入新元素,增添新动力。

品质提升,还需服务提速 尽管前景美好,但一些现实难题依然困扰着瓜农们。“通过互联网销售,我们的西瓜最近已经走向了广东、福建等东部沿海地区,但制约销售的最大问题就是物流运输成本太高。”王汉良给记者算了一笔账,“有一个品种的西瓜是每斤30元,一箱6斤左右,总价是180元。如果快速到深圳的话运费高达150元,这几乎接近一箱西瓜的价格。”

不少合作社的社员向记者反映,像很多瓜果蔬菜一样,西瓜属于生鲜产品,保鲜期短,不易运输,大部分快递公司都不愿意接单,即便接单物流环节也太多,严重影响了口

感的色泽。“希望通过电商平台的规模化销售,能够解决运输渠道和物流成本的问题,这也将决定互联网产销模式能够走多远的问题。”张贵强说。

农产品的互联网时代何时才能真正到来?北京电子商务中心建设办公室副主任常学智说,除了提高物流配送服务,解决好电商技能培训、对接服务资源、引导社会资本投入等方面的问题依然任重道远。

“有的合作社开淘宝店卖西瓜,运营成本下不来,卖不多花销却不少。”常学智说,其实,完整的电商系统比较复杂,需要有网页设计、产品美工、营销软文、推广运营等前端的资源,人才培训、融资支付结算等农产品电商服务资源是电商交易的重要支撑。

专家表示,由于农民分散居住,农产品规模化程度不高等因素,加大了物流空载率,以至于物流企业和投资机构对农村物流建设尤其高端物流布局积极性不高,而这些方面都需要政策支持,以及社会资本介入。(据新华社电)

肾病患者并非“低盐到底”

给您提个醒

科技日报讯(记者李颖)有调查显示,我国成年人中慢性肾脏病的患病率为10.8%,据此估计我国现有成年慢性肾脏病患者高达1.2亿,但知晓率仅为12.5%。为此,宋庆龄基金会近日在北京启动了“橙心关爱慢性肾脏病患者教育”公益项目,倡议进一步提高公众对慢性肾病的关注,加强公众预防慢性肾病的意识。

对于慢性肾病患者来说,正确的低盐饮食更为重要。中日医院李文歌教授解释说,饮食中的盐分95%是由肾脏代谢的,盐摄入量过多,就会加重肾脏负担,同时盐中的钠会导致人体水分不易排出,容量负荷过重,形成水肿,又进一步加重肾脏的负担。还有非常值得重视的是,摄盐过多不仅可使血压升高,而且令降压药物疗效不显著,是顽固性高血压最常见的诱因。而高血压是促进肾小球疾病慢性化的主要因素,因此低盐饮食是慢性肾病预防和管理极为重要的一点。

然而值得注意的是,肾病患者并非需要“低盐到底”。“肾病患者当被医生告知需要低盐饮食后,应根据自己的病情变化调整食物中盐分的摄入量。”李文歌指出,一旦发展到终末期肾病患者即尿毒症患者,出现明显水肿或血压升高时,应该限盐。当前,透析已成为许多终末期肾病患者治疗选择,比如居家治疗的腹透。而透析治疗患者,则需要适当补充少量钠盐,才能满足机体需要,低血压、钠摄入不足使用利尿剂或者夏季大量出汗以及腹泻、呕吐患者亦是如此。“对于如何合理控制盐摄入,肾病患者应咨询医生,遵循医嘱。”

怎么才能做到“低盐饮食”?“低盐饮食”限的不仅仅是盐,还包括其他含盐高的调料如酱油、味精、鸡精等。世界卫生组织建议,成年人每天食盐摄入量应低于5克。

据悉,获得了百特(中国)投资有限公司支持的“橙心关爱”项目除了开展慢性肾病患者疾病教育等活动外,还将利用社交媒体平台发起“力挺低盐”公众支持征集活动,从而促进中国整体的肾病预防,改善慢性肾衰患者的生存质量。

走进QQ农场科技园

生活风向标

近日,笔者在山东济宁市任城区长沟镇的田间地头看到QQ农场,甜中强葡萄观光园等一个个别具特色的精品示范园展现在眼前,众多职业农民在土地上躬身忙碌。伴随着政策与技术双翼的展开,被誉为“农业种植特色小镇”的长沟镇呈现出别样的繁忙景象。

走进坐落在运河南岸QQ农场科技园,三座高科技钢架大棚展现在眼前,农场创始人40岁的回林村民周峰带领我们边走边看如数家珍:我这三个大棚全部是无土栽培,第一个是雾培,主要用来育苗、化验、消毒、超声波、磷钾及微量元素测试等设备一应俱全,保证让小孩吃饱喝足,营养均衡,为健康生长打下坚实基础;中间大棚是水培的,主要种植叶菜类,有奶

油海棠、荷兰香脆油菜、新西兰菠菜等10多个品种;第三个是基质培,主要有人参果等15个品种。棚内的果蔬个个郁郁葱葱,生机勃勃,盆栽冰菜、有机黄瓜已经出售,周峰摘了一个有指头大的黄瓜让笔者品尝,咬了一口,满口清香,让笔者想起了20年前吃黄瓜时的味道。周峰说,我大棚里的蔬菜全部是生物防治病虫害,一点农药都不用,可以放心吃。

互联网让整形产业变得更透明

锐观察

互联网+正润物细无声的改变着传统行业,其中饱受争议的整形行业因互联网而变得更透明。 美容整形平台新氧CEO金星表示:“新氧就是为了让消费者更全面地了解真实的整形。一方面,不要妖魔化整形,另一方面,也不要过度理想化地看待整形。我们希望建立一个平台,让大家把整形的案例分享出来,让更多人了解真正的整形。”

现在,在新氧这个平台上,用户不但能分享和交流与整形有关的话题,还能直接与整形医院、医生建立一定的关系,很多时候还能获得一些整形医院给出的优惠整形套餐。

很多人以为,整形行业是暴利行业,但实际上净利润率却不到20%,其中营销成本占到了近一半的比例。“互联网让一切的消费更便宜、更便利,并且打掉一切不合理的成本。”金星说,未来会在不损害消费者的利益的前提下,让整形医院的销售额更高。 据介绍,新氧现在正跟整形医院合作,选取尽量标准化的整形项目,拿出来进行限时限量的