



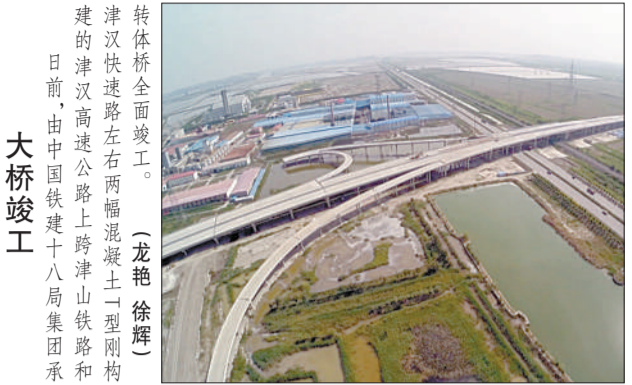
「新鲜血液」新华社发(王健民摄) 国对虾幼苗九千七百万尾,给大海补充云港向海州湾渔场放流十毫米以上中六月八日是「世界海洋日」,江苏连



新华社发(房德军摄) 机械化收割等举措,农民实现「悠闲收万亩小麦开镰收割,当地政府推行机农忙时节,山东省鄒城县八十余



国语大学举办。本报记者 蒋秀娟摄 启动仪式暨首场分赛区复赛在北京外 冀百所高校节能环保大学生演讲比赛 近日,首届「凌盛蓝天白云杯」京津 环保演讲



转体桥全面竣工。(龙艳 徐辉) 津汉快速路左右两幅混凝土「一型」刚构 建的津汉高速公路跨津山铁路桥和 日前,由中国铁建十八局集团承

营养快餐

两款粥调节脾胃

气温一高,胃肠道疾病的发病率会增高,而且夏季人们饮食和生活习惯的不规律也最容易伤害肠胃。夏季肠胃不好应该怎么调理呢?

下面给您推荐两款粥,多吃可以有效帮助调节脾胃。

花生小米粥

食材:小米50克,花生仁50克,红小豆30克,桂花糖、冰糖各适量。

做法:

- 1.将小米、花生仁、红小豆放入清水中浸泡4小时,然后淘洗干净,待用; 2.锅中注入适量清水,加入花生仁、红小豆煮沸后,改小火煮30分钟; 3.放入小米,煮至米烂,花生仁、红小豆酥软,再加入冰糖、桂花糖即可。

功效:小米味甘咸,有清热解渴、健胃除湿、和胃安眠等功效,内热及脾胃虚弱者更适合食用它。有的人胃口不好,吃了小米后能开胃又能养胃,具有健胃消食、防止反胃、呕吐的功效。

银耳南瓜粥

食材:南瓜100g,干银耳1朵,糯米100g,冰糖、葡萄干各适量。

做法:

- 1.南瓜去皮去瓤,切小块备用; 2.银耳,用温水泡开,洗净,撕成小朵; 3.糯米用水洗净,葡萄干也用水泡一下,洗净备用; 4.糯米先放入锅中,加水,用大火烧开,转小火煮20分钟后,加入南瓜、葡萄干一起煮; 5.至将熟时,加入银耳和冰糖,再小火煲到软糯即可。

功效:南瓜体内含有一种特殊的果胶,它能有效地保护你的胃黏膜,避免你的胃受创。而银耳又能健脾开胃,二者搭配,堪称一绝。同时,糯米性味甘、温,入脾、胃、肺经,有补中益气,固表止汗之功,适用于脾胃虚弱、久泻、便溏食少,表虚自汗等。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众平台

吃榴莲之后饮牛奶,毒过眼镜蛇? 微信朋友圈流传的一篇文章让很多喜爱榴莲的朋友不知所措。请关注——

吃榴莲后喝牛奶真的会中毒吗?

实习生 梁伟

打破砂锅

近日,在微信朋友圈中一篇文章被大量转载。文章中表示,一位中国游客在泰国旅游的时候,吃了很多榴莲之后又喝了牛奶,致咖啡中毒血压飙升,结果引发心脏病猝死,年仅28岁。泰国明确规定,食用大量榴莲后,8小时之内不能饮奶类产品。吃榴莲之后饮牛奶,毒过眼镜蛇?这个帖子让很多喜爱榴莲的朋友紧张万分。榴莲奶昔、榴莲班戟、榴莲奶糖等等美食,小伙伴们还敢再吃吗?对此,笔者采访了营养学专家,为榴莲和牛奶这对搭档正名。

中毒之说站不住脚

对于网上流传的“榴莲与牛奶一起吃可致死”的帖子,北京协和医院营养科主管医师李宁认为,“榴莲和牛奶一起吃会导致咖啡中毒这种说法是站不住脚的,没有任何科学依据。”她表示,一般来说,从食物中过量摄入咖啡因,会导致血压增高,心慌、失眠等不适。但食物中是否含有咖啡因,是食物本身固有的性质,两种不含咖啡因的食物放在一起是不可能产生咖啡因的。中国农业大学食品学院营养与食品安全系教授范志红指出,“这种说法毫无事实根据,完全拿不出证据来证实”,并且表示自己前些天吃过美味的榴莲与奶油搭配的食品,并没有感到身体有不舒服的感觉。

李宁向记者介绍说,从食物成分的角度来说,水果的主要成分是碳水化合物(糖)、各种维生素、无机盐、膳食纤维等。蛋白质和脂肪的含量都极低。而被冠以“热带水果之王”的榴莲,不但碳水化合物(糖)的含量高于一般常见水果,其蛋白质与脂肪的含量也大大高于其它水果。所以,它的能量大,营养丰富。但榴莲和牛奶显然都不是富含咖啡因的食物。范志红表示,“榴莲是热量最大的水果,它的热量高于香蕉。”

李宁表示,自己从事临床营养工作以来,没有遇到过由于同时食用榴莲和牛奶导致身体出现咖啡中毒症状的病人。

营养学否定“食物相克”

当谈及“食物相克”的说法,如豆浆忌鸡

蛋,鸡蛋忌糖精、番茄忌绿豆等,李宁表示,“凡是可以吃且未变质的东西,在正常食用量下都不会因同时一起摄入而发生中毒甚至死亡的情况。”李宁反复强调,“榴莲只是一种水果,不必过分夸大它的作用。”她解释说:“比如你之前总是吃苹果、梨、葡萄和香蕉,突然想换一下口味,就可以吃榴莲。榴莲与其他水果都一样,只是它含有较高的糖分,和一定量的脂肪成分,不建议糖尿病患者和肥胖群体食用。”

“榴莲与酒能否一起吃呢?”李宁表示,有体外研究显示,榴莲中的某种化学物质对人体代谢酒精的酶有一定抑制作用,有可能会延长酒精在体内的代谢时间。但这种体外研究证据力度不够,不能得出“榴莲与酒一起食用可造成严重后果”的结论。

范志红认为一些所谓的几种食物同食中毒致死的案例只是极个别现象,不是所有人都会发生。如有些人吃海鲜过敏,有些人喝牛奶拉肚子,有些人喝酒过敏等,绝大多数人不会发生。而且这仅仅是过敏或消化问题,根本谈不上中毒甚至死亡。一些化学成分会对人的健康造成威胁,而食物中的各

种营养素是维持人的生命所必需的物质。山东省千佛山医院中医科主任鲁成在接受媒体采访时表示,“生活中,食物相克的说法非常多。绝大部分只会影响吸收,有些则是以讹传讹。食物相克的说法到底有没有道理呢?这与每个人不同的体质和基础病状况密切相关。寒凉体质、湿热体质,或有某些基础病的人在饮食上都会有一定的讲究。同时,即使个别食物同时食用会造成一定不适,也需要量达到非常多的程度才会出现,只要少量吃,基本都不会有问题。”

坚持合理的膳食搭配

范志红指出“在营养学上,不同的食物搭配会产生高低不同的营养价值。虽然两种食物同食不会中毒致死,但是也要合理搭配,以保证我们的身体从出生、发育、成熟与调养等各个阶段的营养供给。”她推荐了中国营养学会出版的《中国居民膳食指南》以供本报读者参考,并补充了一些营养学的相关知识。不同的营养素是维持人体正常运转所必不可少,一旦停止摄入某种营养素,人体就会出现某种病症。如铁元素是人体健康不可缺少的微量元素,膳食中长期铁供应不足,可引起缺铁性贫血。又如维生素C严重缺乏可引起坏血病。人体摄入某种营养素要数量合理,适量适度。不能出于自己的喜好而过度食用某些食物,或者放弃食用自己不喜欢吃却对人体有益的食物。日常饮食要比例均衡,如食用一份肉,就要食用三份菜。适量的肉类是人体所必需的,但过度使用也是坏处多多,尤其是中老年和“三高”群体。李宁建议坚持平衡、均衡、多样的饮食原则,不要挑食或过度食用某类食品。具体可按照《中国居民膳食指南》,即:食物多样,谷类为主。多吃蔬菜水果和薯类。每天吃奶类、大豆或其制品。常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉。减少烹调油用量,吃清淡少盐膳食。食不过量,天天运动,保持理想体重。三餐分配要合理,零食要适当。每天足量饮水,合理选择饮料。如饮酒应适量。吃健康新鲜的食物。坚持合理的膳食搭配是使人体展现最佳体貌和状态,保持理想体重和身材,精神焕发,美容养颜的不二选择。

画中有话 6月8日,全国工商联水产商会水产品“鱼篮子”惠民工程首家示范店落户北京西南郊水产品批发市场。图为技术人员在调试具有网络互联功能的电子秤。新华社记者 李明放摄

4K融合一体机无须外接机顶盒 数字时尚 科技日报 (记者操秀英)无须外接机顶盒,就可以收看高清数字电视直播和互联网电视,一根线,即插即用。近日,歌华有线公司发布“歌华电视”4K融合一体机并正式启动预售。

新型改良剂促药用植物增产 科学与生活 近年来,药品消费逐渐从化学药品向以植物药转变,目前,全球中药销售额达2000亿美元。然而,环境气候不断变化及化学农药不合理使用等,使病虫害问题日益突出。

中间件助力互联网+ 锐观察 科技日报 (记者申明)互联网+正不断推进互联网和传统行业的融合,促进传统产业转型升级。在近日召开的IBM核心软件创新峰会上,与会者就互联网+趋势下的企业转型、商业模式创新等问题展开深入讨论。

Let's 勇闯“星”天地 未来星球表面探测机器人创客大赛 一、赛事主题和名称 主题:勇闯“星”天地 名称:未来星球表面探测机器人创客大赛