



新华社发(董乃德摄) 大学生团队,创立品牌,董乃德(左)带领团队成员,在实验室进行产品研发。



新华社发(张文魁摄) 菜基地,每年向香港供应二十多个品种的蔬菜,一直是国内重要优质的供港蔬菜基地。



新华社发(张文魁摄) 众提供咨询,劝阻、应停止中心外置服务中心在沈阳公安局成立。中心向群。



新华社发(姜克红摄) 动,现场晾晒茶青近六万斤。福建省福鼎市举行百位茶人同晒茶青活动。

营养快餐

10种降脂食物

现代人生活水平提高了,从过去的“咸鱼青菜”到了如今的“大鱼大肉”,高脂、高糖、高热食物常常摆满餐桌,长此以往,容易导致血脂升高。高血脂可谓是威胁现代人健康的“富贵病”,会引起许多并发症。想要远离高血脂,推荐10种天然“降脂”食物,帮你“吃”掉血脂!

薏仁 薏仁能降低血脂及血糖,促进新陈代谢,有利尿作用,有效改善水肿现象,而且薏仁热量比较低,多吃也不怕胖。而且薏仁含有丰富的水溶性纤维,可以改善便秘,清除体内堆积毒素。

三文鱼 三文鱼中含有丰富的不饱和脂肪酸,能降低血液中甘油三酯水平,并能升高高密度脂蛋白胆固醇,增强血管弹性。在淡水鱼中,鲤鱼是非常值得推荐的降脂食物。

大蒜 大蒜、生姜等食物一直都是防癌的最佳食物,但除了这个功效以外,大蒜中含有的挥发性辣味素,可清除积存在血管中的脂肪,有明显的降低胆固醇的作用。

菜花 其脂肪含量低、膳食纤维含量高,非常适合高血脂人群食用。此外它还含有多种微量营养素,对抵御癌症发挥了强效作用。需要注意的是,菜花含有的维生素是水溶性的,所以为了避免营养成分流失,最佳的烹饪方法是:避免用刀切改用手撕;避免长时间炖煮,而要用旺火焯炒或蒸熟。

胡萝卜 现代研究发现,胡萝卜中含有大量的生物钾,钾进入血液后,能将血液中的油脂乳化,同时能有效地溶解沉积在血管壁上的“胆固醇硬化斑块”,并将这些体内垃圾排出体外。达到降血脂、降低血黏度、净化血液、“清洁”血管、增加血管弹性、改善微循环的效果。

燕麦 含有极丰富的亚油酸,占全部不饱和脂肪酸的35%—52%;维生素E含量也很丰富,而且燕麦中含有皂甙素。它们均有降低血浆胆固醇浓度的作用。

豌豆 豆类都是又便宜又安全有效的降血脂食物,每天中午只要吃半碗豆类,就可以在8周内使“坏胆固醇”浓度降低20%。豆类食品含有多种胆固醇的有效成分,其中最主要是豆类中的可溶性及不可溶性纤维。

毛豆 毛豆中的脂肪含量明显高于其它种类的蔬菜,但其中多以不饱和脂肪酸为主,如人体必需的亚油酸和亚麻酸,它们可以改善脂肪代谢,有助于降低人体中甘油三酯和胆固醇。毛豆中还含有能清除血管壁上脂肪的化合物,从而起到降血脂和降低血液中胆固醇的作用。

绿豆芽 绿豆芽本身就是一种很好的降胆固醇食物,而在它发芽过程中,维生素C可达到绿豆原含量的六七倍之多。大量维生素C可促进胆固醇排泄,防止其在动脉内壁沉积。绿豆芽的膳食纤维,能帮助清除体内垃圾,还可以与食物中的胆固醇相结合,并将其转化为胆酸排出体外,从而降低胆固醇水平。

茄子 含有多种维生素,特别是茄子中含有较多的维生素P,能增强细胞黏着性,提高微血管弹性。医学研究表明,茄子能降低胆固醇,还能防止高血压引起的血管损害,可辅助治疗高血压、高血脂症、动脉硬化等病症。

近期,在北京多家超市热卖一种土豆馒头,这一现象表明我国第四大主粮——土豆正在实现由副食向主食消费的“华丽转身”。请关注——

土豆馒头,今天你吃了吗?

吴涛 王宇 林晖

打破砂锅

近期,一种马铃薯馒头——也称土豆馒头,在北京200多家超市悄然面世并热卖。据了解,到今年10月,销售范围还将扩大到京津冀的500多家超市。

这款看起来颜色略黄、与传统小麦馒头并没有太大差异的馒头的问世,并非简单意味着一个食品新产品的出现,其背后是我国千百年粮食安全格局的重大改变——土豆将可能成为小麦、稻谷、玉米三大主粮品种之后的第四大主粮品种。一个事关13亿人吃饭问题的新命题正开始演绎。

土豆馒头研制历经近两年

农业部副部长余欣荣说,马铃薯主粮化是指将马铃薯加工成馒头、面条、米粉等主食产品,实现由目前的副食消费向主食消费转变。

土豆馒头是今年年初农业部对外公布马铃薯主粮化发展战略后首项主食产品,由中国农业科学院农产品加工研究所一个专业5人团队历经近两年时间研制成功。

该项目被视为土豆主粮化战略的破题之作。

在北京物美大卖场陶然亭店二楼,一袋袋三个装的土豆馒头与传统的小麦馒头摆放在一起。从外表看,土豆馒头与小麦馒头相比,除了颜色有些微不同,其他方面并无太大差异。“刚来的时候是五块八毛钱一袋,昨天开始特价,四块二毛钱就能买一袋。”现场的售货员说,目前一天能卖二三十袋,顾客基本都是图新奇、尝鲜。

“味道略甜,口感有些干、粉,我觉得还不错。”刚刚尝鲜过的秦先生评价说。

负责该项目研发的中国农业科学院农产品加工研究所薯类加工创新团队首席科学家木泰华说,这个项目从2013年开始启动,整个项目由包括农业部食物与营养发展研究所在内的3家单位参与,中国农业科学院农产品加工研究所薯类加工创新团队有十几人参加,其中有5个专门负责土豆馒头研制,其他人负责包子、糕点等其他品种研制。

木泰华告诉记者,研制中最难的是中试,也就是从实验室配方到工厂自动化生产的过程。他们在北京找了一家企业进行小规模试

验,一次是20多公斤的量,整整试验了40多次才完成。由于土豆粉粘度高,很容易粘在馒头成型机滚轴内,只能用手抠或用刮刀刮,每次都要两个多小时才能清理干净。

余欣荣认为,长期以来,马铃薯未能成为主粮的原因是“三缺”:一是国内马铃薯消费一直以鲜食为主,缺乏符合中国蒸煮饮食文化的主食产品;二是缺少适合中国主食产品如面条、米饭、米粉等的专用薯种与加工技术;三是民众多将马铃薯看作饱腹充饥的食物,缺乏引导作为主食消费的社会环境条件。

马铃薯主粮化战略的提出以及土豆馒头的成功,可能改变上述局面。

“我们通过土豆粉和小麦粉的复合开发出新馒头,这说明用马铃薯也可以做出适合中国人传统饮食文化的系列产品。马铃薯成为主粮是可行的。”木泰华说。

土豆变主粮要过几道关?

投放近一月,土豆馒头市场表现上佳。推广该项目的北京市海乐达食品有限公司副总经理李良工告诉记者,土豆馒头已经在

北京240多家超市铺开,月销售额大概在550万元到600万元之间。最高的时候,一天能售出每袋350克的八九百袋,日均销量在五六百袋水平。现在天热,是销售淡季。入秋天冷后,馒头销售旺季的销量应该会大幅增长。

“目前,土豆馒头销量占我们馒头销量的1%,市场反应不错。我们的目标是10月份再推出一些新产品,并且将在京津冀扩充店面到500家,每天销量达到两吨。”李良工说。

不过,记者采访发现,土豆要真正完全转变为主粮,前面至少还要闯过“三道关”。第一关,要有让千家万户家庭制作方便的技术和材料。土豆成为主粮的前提之一,是要能像小麦粉制作馒头、大米做成米饭等一样,让每个家庭能方便地制作符合自己口味的食品。土豆粉不像面粉,目前存在着发酵难、成型难、黏度高、易开裂等难题。

木泰华告诉记者,其团队正在尝试研制能让用于家庭使用的发酵粉配方。“目标是这种发酵粉研发出来后,只要在包装上注明加工方法,民众在家中就可以按照说明加工

自己需要的食品”。

第二关,价格要能为普通民众承受。物美大卖场陶然亭店售货员告诉记者,目前,处于推广阶段的土豆馒头与小麦馒头相比,价格贵了差不多一倍。李良工说,这主要是因为土豆粉价格贵。近期,小麦粉一吨大概是三四千元,而土豆粉一吨最低也要九千元。

第三关,需要得到消费者的接受和认可。有关专家表示,我国地域广阔,各地区饮食习惯风格迥异。土豆要主粮化,必须要有风格多样口味不同、满足不同群体和不同区域多元化需求的产品,才能得到消费者认可而被接受。李良工表示:“这一方面需要宣传和引导,另一方面也取决于市场。要达到小麦馒头受欢迎的程度,估计要到2020年才行。”

同时,还有专家提出,需加强马铃薯加工的基础性研究。“例如发酵的问题。小麦中含有面筋蛋白,容易发酵、膨胀,而土豆中就没有这种蛋白,不如小麦容易发酵。这就需要基础研究来解决。”木泰华说。

(据新华社电)



暑假来临,江苏东海县各校纷纷开展系列安全知识宣传,提高学生安全防范意识和避险应急能力,确保学生度过一个快乐安全的假期。图为江苏西双湖校区的老师向学生讲解正确使用游泳池。新华社发(张开虎摄)

画中有话

“农科通”打造新型农业科技服务体系

数字时尚

科技日报讯(记者操秀英)打开手机,轻扫二维码,下载、安装,然后点手机客户端上已经安装好的“掌上农庄”APP,相关的农业信息尽收眼底……7月3日,北京瑞正农

业园区热闹非凡,北京农科城“农科通”系列服务产品观摩培训会正在如火如荼地进行。据悉,“农科通”系列服务产品是北京市科技计划项目“北京农科城”系列服务产品研发与应用”课题的研究成果,由北京农信通科技有限公司、北京市农林科学院信

息所共同研发。项目组通过整合各类农业科技资源和系统,借助现代农业信息技术和移动互联网技术,研发了基于不同终端(U盘、手机、触摸屏)信息产品,建立了全方位、多渠道、高效率的农业科技信息服务体系,增强了农业科技信息服务的及时性、便捷性、高效性以及个性化,使农民随时随地都可以接收和学习农业科技知识,做到了农业科技信息的“入户随人”,满足了首都涉农群体和“一城两区百园”对农业信息资源的需求。

互联网+:让你轻点鼠标种庄稼

刘羊扬 王建 潘林青

生活风向标

眼下,正值水稻生长关键期,在黑龙江省富锦市水稻智能化生产示范园区,技术员张国勤轻点了下鼠标,电脑屏幕上呈现出一幅画面:水稻秧苗舞起了阵阵波浪,稻田边的小渠留下粼粼波纹。

张国勤一边演示一边告诉记者,运用物联网技术,现在稻田缺水已不需要人工操作,安装在田间的传感器会自动检测水层深度,通过无线传输设备,将采集的数据实时传输到智能灌溉控制系统。系统诊断后,发出的决策指令传输到田间的灌溉控制装置,之后水池内的水就会自动灌入稻田。

“以云数据为平台,我们实现了对农田作物长势、养分诊断、灾害预警监测与评估。”张国勤说。

“轻点鼠标种庄稼”——张国勤物联网种水稻是互联网+农业的一个体现。随着互联网向农业领域的不断拓展,我国农业互

联网展现出了广阔前景。国务院日前印发的《关于积极推进“互联网+”行动的指导意见》提出,发展精准化生产方式。在基础较好的领域和地区,普及基于环境感知、监测、自动控制的网络化农业环境监测系统。在大宗农产品规模化生产区域,构建天地一体的物联网测控体系,实施智能节水灌溉、测土配方施肥、农机定位耕种等精准化作业。

通过互联网把现有科技相结合,新的技术组合能促进现代农业发展,减少环境污染,节约成本,提高农产品品质。有利于农业可持续发展,对现代化农业发展具有强烈的示范和引领作用。过去全靠经验和感觉的传统浇水、施肥、打药方式,如今正向生产管理定量化和精确化转变。据了解,目前在黑龙江等地运用GPS定位的现代化大农机,不管白天黑夜都可以播种、收割,通过智能化智能监控系统实时定量精确把关。

(据新华社电)

小暑季节饮食以清淡为主

周润健

给您提个醒

“小暑接大暑,热得无处躲”。7月7日18时12分迎来今年的“小暑”节气,这意味着极端炎热天气开始袭来,最高气温可达40℃以上。

气象专家表示,小暑时节,气温呈上升趋势,随着7月13日入伏,高温、高热、高湿的天气将频繁出现,有些地区最高气温可达40℃以上,热浪袭人,酷暑难耐。

针对即将出现的“桑拿”天气,劳动保障部门提醒说,用人单位应根据生产特点和具

体条件,适当调整作息制度,增加休息和减轻劳动强度,保证安全生产。如果在35摄氏度以上的高温天气下工作,可获得高温津贴。

盛夏时节,如何预防中暑的发生呢?天津中医药大学第一附属医院营养科主任李艳玲提醒说,要保持乐观的心境,不躁不怒;外出时最好穿浅色或白色衣服,戴帽子,并注意适当休息,多喝清凉饮料、凉盐开水等;仁丹、十滴水、藿香正气水、清凉油最好随身携带;饮食应以清淡为主,多食一些清热利湿的食物,比如苦瓜、桃、草莓、西红柿、黄瓜等。

(据新华社电)



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号



在上海摄影器材展上,永诺展示了一款尼康口50mm f/1.8镜头。这款镜头卡口为全金属材料,顶部具备对焦距离窗,镜头圈铭文还加入了AF-S对焦马达。镜头最近对焦距离0.45m。

房颤患者为啥卒中风险高?

本报记者 李颖

科学与生活

近年来,受到人口老龄化、慢性心脏病及其他因素影响,我国已成为房颤的第一患病大国。有研究表明,我国有超过1000多万房颤患者。流行病学调查显示,我国30—85岁居民中房颤患病率为0.77%。

房颤,即心房颤动,是最常见的房性心律失常,其最大危害是易在心脏内形成血栓。房颤时快速和不规律的心房跳动使心房丧失收缩功能,血液容易在心房内淤滞而

形成血栓,血栓脱落可随着血液至全身各处,其一旦卡在某处就会引起血管堵塞,如果血栓堵塞脑血管就导致缺血性卒中。

“在房颤患者中,缺血性卒中的年发生率约为5%。”在第三届“中国房颤日”上,首都医科大学附属北京朝阳医院心脏中心杨新春主任指出,与非房颤人群相比,房颤患者罹患卒中的风险高出近2—7倍,并且房颤相关性卒中的致死率、致残率及复发率很高。那些年龄65岁以上,有脑中中风病史或者高血压、糖尿病、心脏病史的房颤患者,是发生卒

中的高危人群。

抗凝治疗是血栓性疾病、房颤或预防心脑血管病患者中风、预防心脏瓣膜置换手术、瓣环植入等手术的患者术后血栓等诸多疾病必须进行的基础治疗之一。目前最常用的抗凝治疗药物如华法林,已被证明可以降低至少68%的中国房颤患者。我国首部《心房颤动抗凝治疗中国专家共识》指出,口服抗凝药华法林能够明显地降低房颤患者的并发症,降低血栓形成的风险,有效预防脑卒中。“但由于华法林的疗效容易受到饮食和

其他用药的影响,因此需要定期检测INR(国际标准化比率)值,并据此基础及时调整华法林的使用剂量。INR超出目标范围时,提示药量过大,患者有出血的风险;INR低于目标范围时,提示药量过小,患者有血栓形成的风险。”杨新春如是说。

记者了解到,为了扩大“中国房颤日”影响力,今年中国房颤联盟联合了北京35家主干医院及十多个省市组织了为期一周的房颤教育活动。活动期间,罗氏诊断参与并提供了17场活动的免费康固全凝血检测仪进行检测,此检测仪是一种新型INR指尖血检测方式,只需在手指上扎取一滴血液,1分钟内即可得到高准确的INR检测结果,避免了静脉抽血的不便与痛苦,非常适合门诊快速检测INR及家庭自我检测INR使用。