

营养快餐

暑天助防晒食物

全麦食品 全麦食品具有较好的防晒效果,其中富含的维生素B可以有效提高肌肤对阳光的抵抗力和复原能力,减少色素沉着。而且全麦属粗纤维食物,有清除体内积聚的毒素的作用,可以减少黑斑形成。

西红柿 单论防晒能力,西红柿是最强的防晒食物。研究发现,西红柿富含抗氧化剂番茄红素,每天摄入16毫克番茄红素,可将晒伤的危险系数下降40%。因此,如果不想被晒黑,不妨多吃西红柿,西红柿熟吃比生吃效果更好。

有助抗氧化食物

胡萝卜、芒果、木瓜、地瓜、南瓜等,大多含大量胡萝卜素及其他植物化学物质,有助于抗氧化,增强皮肤抵抗力。与此作用相似的还有富含维生素C的水果。建议每天吃2-3份水果,其中一样选择富含维生素C的猕猴桃、草莓或是柑橘类。

西瓜 补充水分也是非常靠谱的防晒建议。这方面,西瓜当然是首选。据了解,吃西瓜不仅能补充人体水分,西瓜汁中还含有多种具有皮肤生理活性的氨基酸,对面部皮肤的滋润、营养、防晒、增白效果较好。

坚果 坚果中含有的不饱和脂肪对夏季防晒也有相当大的好处,能够从内而外地软化皮肤,防止皱纹,同时保湿,让肌肤看上去更年轻。



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号

近十年来,居民膳食营养状况总体得到改善,但也存在食用谷类、蔬菜类方面相对欠缺,脂肪摄入量明显增加的情况。请关注——

如何才能均衡膳食管理体重?

本报记者 李颖

打破砂锅

体重管理是一种全身心的系统工程,强调的是一种健康的生活方式。通过均衡饮食、合理运动、改变生活习惯、平衡心理,实现达到健康合理的体重。这不仅有助于个人身心的健康发展,同时对事业、家庭也都有很大的益处。

膳食不均衡,超重肥胖问题凸显

根据最新发布的《中国居民营养与慢性病状况报告(2015年)》(简称《报告(2015年)》)显示,在2002年至2012年的10年间,18岁及以上成人超重率为30.1%,肥胖率为11.9%,比2002年上升7.3和4.8个百分点。且慢性病呈年轻化趋势:18岁及以上成人中约有每4人中就有一人患高血压,每10人中有一人患糖尿病,超重肥胖问题凸显,高血压、癌症发病率10年来明显上升。

国家卫计委疾病预防控制局国家卫生计生督察专员常继乐指出,目前,我国居民在营养方面存在两种情况,一方面营养不良问题

没有完全解决,还有相当一部分的贫困地区儿童营养状况不良;但另一方面,营养过剩又接踵而来。超重肥胖是引发高血压、糖尿病、心脑血管疾病、癌症等许多慢性病的重要危险因素,儿童时期的肥胖对健康的影响往往会持续到成年期,加强防控尤为重要。

常继乐介绍说,在对肥胖的监测中也发现,我国居民在谷类、蔬菜类方面相对欠缺,但脂肪摄入量明显增加。这次报告显示,我国居民脂肪类饮食已超过30%,而食物营养指南推荐的标准是25%-30%。

果蔬摄入目标:每天半斤水果一斤菜

国家卫计委疾病预防控制局慢病处吴良有表示:10年来,居民膳食营养状况总体改善,但也存在谷类、蔬菜类方面相对欠缺,脂肪摄入量明显增加的情况,其中平均膳食脂肪供能比超过30%。不均衡的膳食结构会增加超重、肥胖以及慢性病的风险。

按照《中国居民平衡膳食宝塔》的推荐量,平均每天吃300-500克蔬菜(深色蔬菜占

一半)、200-400克水果。日前,由国家卫生和计划生育委员会、中国科协等发起,中国营养学会和佳沛中国支持的“中国健康知识传播激励计划(果蔬营养与膳食平衡)”2015年项目启动会上,各方共同呼吁大众增加果蔬摄入,保持膳食平衡,做到“半斤水果一斤菜,天天都是果蔬日”。中国营养学会科普专家委员会副主任委员、北京协和医学院临床营养科教授于康强调,相关数据显示,目前大众的蔬菜、水果摄入量低于推荐量,而且还略有下降,需要引起重视。

早在2004年,世界卫生组织发布的一项调查显示,19%的胃肠道癌症、31%的缺血性心脏病和11%的中风都与果蔬摄入过少有关,而食用足量果蔬,每年可挽救170万人的生命。因此,增加大众果蔬摄入量,倡导平衡的膳食就显得尤为重要。

中国疾病预防控制中心营养与健康所副研究员徐维盛指出,新鲜果蔬富含维生素、矿物质,而且富含植物化学物,目前植物化学物科学研究非常广泛和深入,很多植物化学物能给人带来非常多的健康效益,目前已有大

量科学证据证明。于康同时强调,蔬菜水果的摄入应该从量、种类、颜色三个方面考虑,即每天蔬菜200-500克(≥3种)、水果200-400克(≥2种),其中一半要是深色。而且注重果蔬摄入的同时,要注重整体的膳食模式,将果蔬放入平衡膳食中才能发挥作用,任何忽视或者迷信果蔬的做法都会损害健康。“每天半斤水果一斤菜,就是我们的果蔬摄入目标。”

要做到:天天有水果,顿顿有蔬菜

“水果和蔬菜各有不同,不能互相替代,应当尽可能多地摄取不同颜色的果蔬,做到天天有水果,顿顿有蔬菜。”徐维盛指出,果蔬中富含人体必需的营养素,尤其是维生素C和膳食纤维,更是维护人体健康、预防慢性病的重要营养素。而且研究表明,摄入足量果蔬,能大幅降低慢性病的死亡风险。

据悉,中国营养学会发布的新版《中国居民膳食营养素参考摄入量》增加了预防慢性非传染性疾病的建议摄入量,比如由于维生素C有抗氧化功能和对心血管系统的保护作用,

建议健康人群每天摄入100毫克左右,而成人预防慢病的建议摄入量则为200毫克。

“果蔬中富含人体必需的营养素,尤其是维生素C和膳食纤维,更是维护人体健康,预防慢病的重要营养素。”于仁文强调,在选择时可选择能量较低、营养密度高的蔬菜水果,比如奇异果。针对一些人不爱吃水果尤其是蔬菜的问题,于仁文建议,把蔬菜汁挤到面粉做成面条,用蔬菜做馅制成包子、饺子、馄饨;把肉狮子头放到小南瓜里蒸,做成漂亮的“金狮子头”或“茄子盅”,都是很不错的解决办法。

佳沛(ZESPRI)中国健康传播经理王睿则表示,希望通过支持“天天都是果蔬日”的理念,使更多的人能够爱上蔬菜水果,保持膳食的平衡。

“中国健康知识传播激励计划”自2005年推出,每年选定威胁大众健康的慢性疾病或危险因素作为主题,开展针对大众的系列健康传播活动。其中“果蔬营养与膳食平衡”项目由中国营养学会进行学术支持,并在佳沛公司的支持下已经持续五年。



7月23日,2015泥盆足球中国赛(北京站)正式启动,全国巡回挑战赛由此拉开帷幕。这不只是一场充满压力、释放自我的竞技盛会,而且成为一年一度的泥盆“盛宴”。 本报记者 周维海摄

吃海鲜喝啤酒小心“痛风”

给您提个醒

科技日报讯(记者魏东)这几天的晚上,家住山东省烟台市海滨小区的刘先生被一阵又一阵的钻心疼痛折磨的难以入眠。到医院一检查,他血液中的尿酸已超过正常人的3倍,被确诊为痛风。吃海鲜喝啤酒,是痛风患者夏季的“大忌”,也是痛风患者夏季的“大敌”。

不会引起痛风,一旦大量或长时间如此,痛风就有可能不请自来。刘先生从小就爱吃海鲜,尤其是最近这段时间几乎每天晚上都大吃海鲜,猛喝啤酒。尽管今年才37岁,但“痛风”还是“缠”上了他。医生诊断为:“就是吃海鲜,喝啤酒导致的痛风。吃海鲜喝啤酒,会使人体血液中的尿酸含量增多,进而诱发痛风、胆结石、肾结石等病症。”

专家介绍,“痛风”属于一种代谢类疾病,易发于夏季,是由于体内嘌呤代谢失调,使尿酸在人体血液内浓度增高而导致发病。有研究表明,喝500毫升啤酒,可使体内尿酸升高1倍。海鲜是高嘌呤类食物,会使人的尿酸增高,啤酒促使嘌呤类进一步分解,使得血液里面的尿酸增高,进而诱发痛风之类的疾病。痛风患者多在半夜发病,表现为关节疼痛,发病时关节红、肿、热、痛,患者可伴有发热、疲倦、头痛等全身症状,出现上述症状应及时到医院就诊。

专家提醒,炎炎夏日,人体机能处于较弱的状态,食欲差,体重减轻,抵抗力相对差,冰啤酒的温度较人体温度低20℃-30℃,大量饮用会使胃肠道的温度急速下降,血流量减少,从而造成生理功能失调,严重时引发痉挛性腹痛、腹泻等肠胃疾病,并可引起十二指肠内压升高,进而导致胰管内压升高,诱发胰腺炎,诱发急性胰腺炎。

抓住信息化创新历史机遇 推动现代化新型农业发展

“农商1号”战略布局“互联网+农业”



打开手机APP,选好化肥、种子等农资产品,中国邮政迅速送到农家;肥料怎么用,种植有问题,那都不叫事,农业专家远程为作物“看病”……在“互联网+”时代,搭上电商这部快车,会让中国农村变得更加美丽。

7月16日,国家两大部委直属基金、五大央企与中国复合肥领军品牌——金正大集团强强联手,首期投资20亿元,组建国内目前投资最大的农资电商平台——“农商1号”在北京钓鱼台国宾馆正式上线。

“农商1号”:为改变而来

今年“中央一号文件”明确提出支持涉农电子商务平台建设。5月7日,国务院出台了《关于大力发展电子商务加快培育经济新动力的意见》,强调要加快发展农村电子商务,并且鼓励农业生产资料企业发展电子商务。最为大家所津津乐道的是李克强总理的一句话:愿为电子商务等新兴业态做广告。

但是,在金正大集团副总裁、“农商1号”CEO罗文胜看来,目前,中国农民在购买农资

产品面临着四大困惑。一是加价高,因为农资整个购买是多渠道的形式,从厂家到省级、市级代理再到县级代理,再到零售商再到农户,层级多,不断加价。二是选择少,目前农村消费半径较小,农民能买什么农资,取决于村头卖什么。三是担心多,农民担心农资选不好,对于农民来说,整个农资领域覆盖度还不高,农民很难辨别肥料好坏。四是服务差,缺技术,现在农民所能获得的服务只是取决于零售商能够提供什么服务。可实际上,经销商、厂家距离农民很远,农技服务往往无法跟上。

事实上,在农资消费的末端农村,也在如火如荼的推动农资电商的发展。据国家工商总局统计,截至5月底,全国依法登记的农民专业合作社139.3万户,同比分别增长22.6%。目前,全国农村土地流转面积已超过承包地总面积的30%,上报的家庭农场达87万家。较之分散的农户,新型农业经营主体更渴望高性价比的农资产品、全方位的种植方案和专业的技术服务。这无疑为农资电商的兴起孕育着土壤。

农资既是亟待互联网改造的行业,也是一块巨大的市场蛋糕。据一项对农村消费情况的统计,化肥、农药、种子、农机具等消费总计高达1.5万亿,其中化肥有8000亿元之巨。在农民所有支出中,农资仅次于教育投入,排第二位。与此形成鲜明反差的是,在农民电商消费上,服装、化妆品和日常护理品占据了绝对性的份额,农资电商几乎忽略不计,这其中蕴藏着巨大的商机。

“我们正是为改变而来。”罗文胜如是说,按照他的描述,“农商1号”要做像京东一样建高效物流,要做像滴滴打车一样便捷贴心,要做像中国邮政一样布设密集村站,要做像小米一样做极致产品,要做像春雨医生一样提供专业服务。

“农商1号”:要做中国农资界的“亚马逊”

农村是信息、资本、商品和物流的洼地,用互联网改造农业,推动电商下乡,必须聚集优势资源形成合力,方能突破这道屏障。被认为是带有国家队血统的“农商1号”正是多

方优势资源的结晶。“农商1号”由中国农业产业发展基金有限公司投资,并成功引导其他资本跟进。据了解,中国农业产业发展基金由财政部联合中国信达、中信集团和中国农业发展银行共同设立。这在许多市场人士看来,它的投资方向代表了国家对产业发展的支持。

“农商1号”集结了国内外农资行业一批冠军品牌,目前上线的有金正大、中化、中种、晋煤、瓮福、鲁西、冠丰种业等国内知名农资企业和以色列瑞沃乐斯、美国硝磺等国外农业巨头。“农商1号”定位农资行业“亚马逊”,立足专营,并为此设置了多重保障:一是平台并非完全开放,只有国内外冠军品牌方可入驻;二是所有上线商品均由保险公司承保;三是未来农商1号还计划成立实验室,任务是建立一套进场商品标准,并由此树立行业品质标杆。

电商下乡,要破解的不仅是优质农资下乡难题,更是要突破长期困扰农业的农技服务“最后一公里”的瓶颈。“农商1号”整合了目前国内最好的农技专家资源,借助互联网在线互动的通道与农民面对面、点对点。“农商1号”与复合肥料国家工程中心、农药国家工程中心、种子国家工程中心等国家级科研机构及权威专家战略合作。此外,金正大旗下上百名国内外农资专家和上千名地技术服务人员都将加入到“农商1号”服务阵营之中,为农户提供线上线下农技指导。

线上,“农商1号”适应农民群体特点,网页设置和操作流程均最简化。产品按照单品、肥料套餐、种植套餐等方式分类,农民根据自己的经验就可以判断出产品性价比,如果选择套餐将得到高达30%以上的让利及高效的增值服务,通过为农民提供种植解决方案,实现让农业更高效的目标。在线专家指导是“农商1号”的特色板块,考虑到农业的地域性特征,上百名专家均根据擅长作物和所在地区差异进行了划分,农民只需根据自身种植情况,在线上上传图片,或者借助短信平台和呼叫中心便可“点对点”交流,分布在全国的千名线下农化人员还可直接上门服务。

线下,“农商1号”将借助强大的资本后盾和中国邮政、金正大、京东等渠道资源,打造完善的线下服务和配送体系。罗文胜说,未来

3-5年,“农商1号”要建设1000家县级运营中心,发展10万个村级服务站,覆盖1000万名农民会员。在这个架构中,县级运营中心负责配送和农技服务,村级服务站则承担了电商与农户之间的信任纽带,负责帮助农民上网下单、查询信息,以及提供其他便民服务。

农村市场面积大、分布散,是服务和物流的末梢,成为传统企业下乡踟躇不前的根源之一。在农村,触角最为发达的有两类企业:一个是被誉为“天下第一网”的中国邮政,另一个就是涉农企业。“农商1号”整合了中国邮政遍布乡村的网络和中国复合肥领军品牌金正大旗下10万名传统经销商团队,未来双方将联手在仓储物流、村站建设和服务拓展上会产生强大的叠加效应。同时,“农商1号”还与京东商城开展战略合作,在平台建设和经营、服务中心建设、物流体系整合等开展合作,推进农资快速进村入户。

“总结起来,全、专、好、省、乐,这就是作为农资电商‘国家队’的农商1号向农民的郑重承诺。”按照罗文胜的解释,“全”就是提供全品类农资全程解决方案,一站购齐,不再东奔西走;“专”就是要上百名农化专家全程在线,种植难题线上线下解决;“好”就是冠军品牌联盟,实现放心购;“省”就是渠道去中间化,套餐购买聚划算;“乐”就是打造在线社群,建设农民的社交圈子和百姓大舞台。

冲破城乡之间的藩篱,让农民一样享受到“互联网+”的科技红利,让农村不再沦为信息化时代的孤岛,“农商1号”承载着农村对互联网的召唤,大步走向希望的田野。

“农商1号”:孵化10万“创客”服务家乡

在经济新常态的背景下,促进大众创业、万众创新,是稳增长、扩就业和激发民智力的重要举措。2014年李克强总理提出:要在960万平方公里土地上掀起“大众创业”、“草根创业”的新浪潮,形成“万众创新”、“人人创新”的新态势。2015年李克强总理在《2015年政府工作报告》强调:要把“大众创业、万众创新”打造成推动中国经济继续前行的“双引擎”之一。同年4月,商务部印发《2015年电子商务工作要点》的通知明确提出,多渠道培训农村电子商务从业者和消费群体,支持农村青年和返乡大

学毕业生网上创业。6月,由国务院印发《关于支持农民工等人员返乡创业的意见》提出,引导和鼓励电子商务交易平台渠道下沉,带动返乡人员依托其平台和经营网络创业。这一系列顶层设计将加快推进“互联网+”与“大众创业万众创新”的发展,有利于形成中国经济发展新动能,催生经济新格局。

为响应国家号召,为广大“创客”打造一个创富平台,“农商1号”第一时间全面启动“最美创业在家乡”公益项目,聚焦应届毕业生、大学生、面向全社会有志人士。该活动将孵化1万名专职创业者和10万名兼职创业者,专职创业者面向大学毕业生,为就业遇到困难和心怀梦想的年轻人提供施展的舞台;兼职创业者面向返乡农民工、种植大户,为他们提供立足农村的就业门径。对于这些创业者,“农商1号”将通过平台搭建、机制保障、培训帮扶、资金支持等多种方式,让他们扎根农村,帮助10万“创客”实现农村电商创业梦想。

“最美创业在家乡”公益项目,将帮助“创客”为农民提供从产品到服务的综合解决方案,还将为农村提供物流服务、农化服务、综合金融服务,为农民经营服务,真正为农民提供一站式农业解决方案。创业项目,将为“创客”提供区域的经营权,通过全程帮扶,帮助他们顺利运作农村电商业务,还将建立有效的激励机制,为优秀创客提供跨区域经营的机会,开拓更大创业空间。同时,“农商1号”将为优秀“创客”提供必要的资金支持,帮助他们自建区域服务平台,建设经营实体,并向优秀“创客”授予“农商1号”期权,帮助“创客”成为“农商1号”股东,实现事业巅峰梦想。

正如复合肥料国家工程研究中心主任、金正大集团副总裁陈宏坤给年轻“创客”们的寄语:大学生创业是一个美丽的话题,需要勇气,需要激情,需要智慧。金正大的发展就是一个不断创业的过程,现在“农商1号”为你们提供了非常好的创业平台。

在这个多元化的创新时代,“农商1号”将通过一系列公益活动,努力把这一平台打造成为我国农村电商改革和创新的窗口,全力营造鼓励支持“创客”追逐梦想、敢为人先的良好氛围,充当农村大众创业的催化剂,让农村创业在这里成为星火燎原之势,推动“大众创业、万众创新”蓬勃绽放。(张勇)