

提供方便。新华社记者 王晓摄



育秧倒计时

新华社(刘洪军摄)



人在画中

新华社(王守宝摄)



培训进行时

(于浩)



营养快餐

喝茶有禁忌

中国人有喝茶的习惯,除了茶香的美味外,茶是健康的饮料...

儿茶素是茶叶中最主要的多元酚类成分。研究报告指出,儿茶素有抗氧化、抗炎、降低心脏病率...

多酚的含量会因发酵的程度增加而削减,但也有研究指出,发酵茶所含的儿茶素虽不多,但降血脂、延缓氧化作用仍高...

喝茶虽然有许多的好处,不过还是有以下几件事情要注意。

避免饭后立即喝茶 因为茶单宁会降低铁质吸收,饭中或饭后喝茶容易降低饮食中铁质的吸收...

不宜以茶配药 茶单宁会与某些药物产生沉淀作用影响药效,例如补铁剂、氟化恩葛类抗生素...

避免热泡太久 单宁随时间越长释出越多,避免喝浸泡热水过久的茶,这就是不喝隔夜茶的道理。

冷泡茶 对咖啡敏感者、孕妇、儿童、心脏病、溃疡患者不适合饮茶。但有研究显示,冷泡12小时后的茶汤,其咖啡因含量只有热泡5分钟的三分之一...

不宜作为运动后,或水分流失时的补充 茶具有利尿作用,不适合用来作运动后,或水分流失时的水分补充。

小心糖 市面上流行的茶饮料,有加糖、半糖、无糖的,饮用时,要特别小心。喝加糖茶饮料,热量随之增加,糖尿病、高血脂、减重的人不建议饮用。

注意奶精及奶油球 西式的奶茶建议以低脂鲜奶取代奶精或奶油球,避免摄取过多的热量。

注意保存 花果茶需特别注意保存,因为果粒含有较多的水分容易受潮而滋生霉菌,使用干燥剂或存放冰箱都是不错的选择,但无论何种茶都必须注意保存期限。

适量的摄取 根据防癌效果研究指出,只要每天喝150cc的茶就具有健康效益。目前认证通过保健食品的罐装茶饮料,分别建议喝650至1200cc可达标示的功效。但最好视个人情况决定摄取量,如果喝茶会影响睡眠或有不适应现象,就不要勉强。

春茶莫贪饮

大多数人认为,清明节以前的茶(即春茶)是最好的。然而,最近出现了因为贪喝春茶导致胃病加重的患者,其中男性偏多,基本集中在中青年人身上。

春茶一般指由越冬茶树第一次萌发的芽叶采制而成的茶叶。春茶富含氨基酸和维生素。但有胃病的人不宜饮用春茶,因为茶叶中的茶多酚和咖啡因含量较高...

新茶中的咖啡因、活性生物碱以及多种芳香物的含量较高,这些物质可使人的中枢神经系统兴奋,有神经衰弱、心脑血管病的患者应适量饮用,而且不宜在睡前或空腹时饮用。

打破砂锅

最近一段时间,多家生鲜食品B2C网站推出抗霾栏目,为消费者提供了莲藕、荸荠、枇杷等生鲜食品。凭借着“专家推荐”的标签和自己的生活经验...

这些“清肺食物”是否能有效抗霾?笔者采访了中国农业大学食品科学与营养工程学院副教授范志红,她表示,PM2.5是一种由多种化学物质组成的细颗粒物...

并非清理肺污染物

为什么这些常识中的“清肺食物”并不能抗雾霾呢?首先需要了解雾霾是怎样对肺部产生损害的。

范志红介绍说,雾霾对身体的危害主要是大气颗粒物直接进入肺部,然后通过一系列的复杂机制对身体产生的损伤,引起肺部和心血管疾病。但是食物是进入消化道,通过消化系统进行消化吸收,两者的路径不同...

“以猪血为例,它能补充蛋白质以及铁元素,也确实能与污染物、重金属等结合,但这样的结合只能在消化道进行,吸附的是肠道的垃圾,而不可能直接与雾霾‘对抗’。”范志红说。据了解,之所以流传各种动物血制品能“清肺”,是因为吃这些血制品容易导致黑便,因为缺乏医学知识,以为是把肺里的毒素排出来了。其实,吃动物血过多容易排黑便,是因为动物血中富含铁,铁元素摄入多了,氧化成了黑色硫化铁,因此大便呈黑色,这跟“清肺”毫无关系。

除此之外,这些所谓的“清肺食物”也需要“因人而异”。以木耳为例,专家解释,吃木耳对身体有益,但过敏体质者不可多吃,尤其是慢阻肺、哮喘患者更不能吃。此外,木耳

食品防雾霾不可靠

在这些食谱中,最常见的食物是猪血、木

耳、白萝卜、山药、莲藕等。然而,希望通过饮食来调理、清除污染物,几乎不可能。尤其是像空气污染较重的时候,仅仅靠吃这些食物来“清肺排毒”,作用实在是微乎其微。

中住往铅、镉等重金属容易超标,所以那种认为木耳能“清肺”和降血脂,就每天大量食用木耳的做法是不推荐的,木耳应该作为配菜,每天少量吃即可。

健康生活方式更重要

饮食方面虽然不能直接“清肺”,但也绝非全不作为。事实上,雾霾的形成主要是空气中悬浮的大量微粒和气象条件共同作用的结果,对这类污染诱发的疾患,食疗难有明显的作用。但从保健的角度来说,食疗是值得提倡的辅助预防措施,食物多样化的均衡饮食对提高身体对抗各种环境不利因素的能力有益。

范志红建议,从雾霾致病机理结合个人经验来看,理论上说雾霾天应多摄入一些富含蛋白质、维生素C、维生素A等营养素的食物等。多吃蔬菜水果,尤其是深色的蔬菜水果,有利于上皮组织(包括消化道、呼吸

道、生殖道、眼睛的黏膜和皮肤等)的抵抗力,还有晚睡熬夜、缺乏运动、食物营养不合理、烟酒过度等等很多。在环境污染无法在短时期内得到改善的情况下,人们所能做的应该是养成健康的生活方式,在污染的环境中提高自身免疫力和抵抗力,从而让生活更有质量。

没有哪一种食物能真正预防雾霾。然而,均衡膳食,让身体处于健康状态,对于抵御外来PM2.5侵袭仍是切实有效的方法。



近日,由中国科技馆主办、中国科普期刊研究会和北京科学技术期刊学会承办的青霖沙龙第22期“最深夜,最美的星”将神秘的星空作为探讨的话题。图为台湾著名天文摄影师杨昌炽用诙谐幽默的方式与现场的小朋友互动,教大家如何在夜晚的星空辨认星座。(任菲)

画中有话

微型相机可拍摄血管内部3D影像

数字时尚

科技日报讯 近日,国外一个研究团队,开发出直径只有1.5毫米的相机,该相机在一块超薄透明的晶片上,机身超过100个零件,当

中包括13条微型线路传送资料,并且可以自由进出血管,拍摄到60fps的即时3D影像。该相机的“拍摄”的原理不是传统的光学拍摄,而是利用超声波来制造影像,就像X光线扫描孕妇胎儿,用此原理在人的身体中进行拍摄。

该相机的供电也只需20毫瓦,因此不会在体内出现过热的情况,甚至还有休眠技术,可以在不用工作时关掉传感器。这可以说是最厉害的“自拍相机”,你可以放心进入自己的血管甚至心脏拍摄,该“相机”预计用于医学用途,原型已经开发出来,不久的将来或许会在人体中大量安置此种相机,用来随时拍摄自己的身体变化。(维维)



3月25日,深圳同洲电子推出的全球首创双系统4G安全手机960e在京发布。安全手机960e拥有960 OS和Android双系统,能从底层监控并阻止通讯录、短信、文件、位置等信息被非法窃取,保障信息安全。新华社记者 马平摄

“一卡升级”让智能电视“永不落伍”

生活风向标

科技日报北京3月27日电(记者申明)联想今天在京推出首款可升级智能电视新品——终结者S9。这款智能电视升级卡插槽,并适时推出搭载最新芯片及操作系统的升级卡,让用户购买的智能电视“永不落伍”。

此外,联想在视频资源上总计拥有40万小时的正版资源和业内最丰富的4K、3D专属片源。观影体验上,突破性地实现了0秒快放、断点续播和剧集续播。在200核超强的计算能力保障下,终结者S9甚至可以轻松运行《英雄战魂》、《剑姬》等超大型游戏,并实现2D效果向3D效果的转换。

装修吊顶选材要避免四误区

借您一双慧眼

吊顶是指房屋顶部的装修,是家居装修的重要组成部分。很多人基本看不到吊顶材料的检测报告,只能通过自己看来选择吊顶,那就必须避免吊顶选材的四个误区。

误区一:莫让价格蒙蔽双眼 有的人看重贵价材料,认为越贵越好。这些盲目追求价格的购买方式,会导致错误选材。

误区二:金属吊顶都环保 许多人以为金属比较环保,对人体的害处不大,其实这也是吊顶选购的常见误区。

误区三:只关心板材厚度 有些人盲目地以为,越厚的板质量越好。其实,板材的厚度并不代表质量,反而太厚的板会影响吊顶的外观和耐用度。

误区四:板材越大越好 一些消费者认为,挑选大一点的板材,这样用量少,能够省下不少的开销,但是结果安装的效果不好。

误区五:判断板材质量的关键是材质,铝的纯度,优质铝扣板轻,弹性好。劣质铝扣板铁、重金属含量高,板材重且容易折断。所以,并不是越厚越好。

误区六:吊顶扣板并非越大越好,只要达到国家标准就好,市场上的铝扣板宽度一般在10-15厘米之间。根据空间的实际状况,挑选合适大小的板材,才是精明的消费者。(曾育)

营养丰富的油料作物小果亚麻荠

本报记者 蒋秀娟

科学与生活

在近日举办的第二届北京农业嘉年华上,小麦、水稻、燕麦、小果亚麻荠等许多不同纬度、地域、气候条件下的农作物在温暖的场馆内,绿意盎然地生长。尤其是小果亚麻荠这一非常稀有的植物品种,引起了许多游客的兴趣。

据了解,中国一直没有小果亚麻荠种植历史的文字记载,此次展出的由北京益源倍健科技有限公司历经十年培育的FY系列小果亚麻荠新品种填补了这一国内空白,使得东亚大陆有了这一历史悠久、极富营养的特色油料作物。

据场馆人员介绍:“小果亚麻荠,又叫小果芥,十字花科亚麻荠属,花瓣黄色,果实倒卵形,其种子小果芥籽,含有神经酸、α-亚麻酸等多种不饱和脂肪酸,以及丰富的天然γ-维生素E,对心脑血管健康维护及儿童智力成长具有很好的作用”。

据了解,α-亚麻酸及其代谢物具有降血脂、降血压、抗血栓形成、益智健脑、延缓衰老等作用,是人体必需多不饱和脂肪酸。世界卫生组织和联合国粮农组织曾于1993年发表联合声明,鉴于全球居民α-亚麻酸摄入量严重不足,决定在世界范围内专项推广α-亚麻酸。

神经酸是医学界公认的唯一一个能修复疏通受损大脑神经纤维,并促使神经细胞再生的双效神奇物质,是少年儿童婴幼儿智力发育、增强记忆力的必需成分,也是中老年人预防预防和减轻脑中风、老年痴呆、记忆力减退、失眠健忘等脑疾病的最有效成分。

从上世纪70年代开始,各国科学家们纷纷开始探究自然界的α-亚麻酸和神经酸来源,各种海洋生物、动物油脂、植物油脂都成为寻找和研究的对象。随着科研的深入开展,一种具有8000多年食用历史的古老油料植物——小果亚麻荠,引起了科学家们的浓厚兴趣和重点关注。其同时富含神经酸、

α-亚麻酸等高级营养物质,是非常难得的一种功能性强突出的特色油料作物。近年来,小果亚麻荠油成为欧美国家中产阶级和精英阶层最受欢迎的健康油品之一。

据现场园艺专家介绍,“在场馆内种植的小果亚麻荠是通过对中国西北生长的野生小果亚麻荠进行科学选育和改良,成功培育出的适合在中国北方种植、亩产量高、农艺性状良好、品质优异的FY系列小果亚麻荠新品种”。

2013年底,以FY系列小果亚麻荠籽为原料,采用国际先进工艺精制的诺贝果小果亚麻荠油,成为食用油市场最耀眼的明星,富含神经酸、α-亚麻酸、γ-维生素E,构建独具的“智慧金三角”,智能呵护脑健康;同时具备零农药、零污染、零人工抗氧化剂、零反式脂肪酸、零重金属离子、零假冒伪劣风险构成的“六零品质”,被誉为“食用油中的360”。