

快速救援 援机救援建设... 新华社记者 任晓



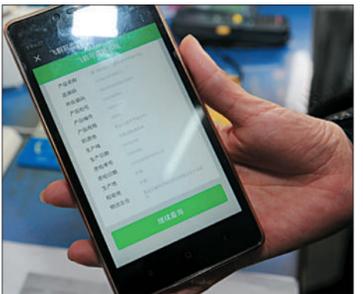
黄金西瓜 新华社发(周海军摄) 体形小巧,皮色金黄,具有汁多皮薄



网订烤鸭 聚德外卖食品... 新华社记者 丁旭



全程追溯 图为奶粉全链条追溯展示... 新华社记者 王松



营养快餐

百花影姗姗 芬芳入餐盘

春天是鲜花的季节,风雅之人爱看花儿在风中摇曳,簪簪之徒却想着鲜花是否可以入菜...

盐渍樱花

在日本,最常见的樱花做法是“盐渍樱花”,用料为八重樱...

玫瑰饼

玫瑰饼历史悠久,乾隆皇帝就是它的粉丝,还曾钦点:“以后祭神点心,用玫瑰饼不必再奏请即可。”

香煎桃花饼

洋槐花于四五月份,盛开之时,满街飘香,可用来蒸槐花,也可以制酱、做汤、饼...

茉莉花炒蛋

“满园花草香不过,一卉能熏一室香”。中国人喜欢茉莉花,常常用来泡茶,实际上茉莉菜,同样能发挥诱人的清香。

茉莉花炒蛋

做法:新鲜的茉莉花和枸杞子用温水洗净,沥干水分备用;鸡蛋加入葱花、盐和一勺白酒,搅拌均匀;油热后加入蛋液,稍待定型后用筷子打散...

近日,一则“低钠盐是送命盐”的消息在微信群及朋友圈内被广泛转发,对此,本报12日一版已进行了报道。那么,在日常生活中怎样吃盐才科学?请关注——

你知道怎么吃低钠盐吗

本报记者 李颖

打破砂锅

世界卫生组织发布的膳食指南指出,钠摄入量或钾摄入量不足都是导致高血压的风险因素...

少吃盐减少患高血压风险

近年来,我国心肌梗死和脑中风的发生率越来越高,已经成为我国居民致死致残的主要原因。

含钾的食物摄入过少是导致高血压的重要原因之一。”中国医师协会心血管医师分会常委、河北省人民医院老年病一科主任郭艺芳教授指出,换句话说,我国居民每天吃的钠太多、钾太少,所以更容易患高血压,也就更容易患脑梗死、脑出血和心肌梗死。

按照世界卫生组织推荐的标准,成年人每天摄入盐不宜超过5-6克(一啤酒瓶盖的食盐约为6克),但中国人尤其是北方居民,每天摄入的盐量都超过这个标准甚至翻倍,明显高于西方国家。

“导致心肌梗死和脑中风的一个重要因素就是高血压,而饮食中钠盐摄入过多以及

脑出血的发生,我们应该减少钠盐、增加钾盐摄入。”郭艺芳再三呼吁。

有些病人不适合吃低钠盐

对于健康人来说,食用低钠盐能够减少钠离子的摄入,从而减少罹患高血压等疾病的风险。但对于严重肾功能不全者比如尿毒症患者,或者服用某些影响钾离子代谢的药物的人来说,确实不适合食用低钠盐。

“肾内科的医生,会要求患者遵循低钠饮食,但绝对不会让患者把家里的盐换成低钠盐。”宁波市李惠利医院肾内科主任医师杨金国强调,低钠盐是通过添加氯化钾代替部分氯化钠,所以,它其实是高钾盐。

空军总医院肾内科副主任医师胡瑞海也表示:“体内钾主要由肾脏排泄,严重肾功能不全者钾离子滞留在体内,会引起血钾浓度升高。”

胡瑞海解释说,高钾血症会影响患者心脏跳动的节律,导致心脏跳动减缓,最严重的会出现心脏骤停,导致猝死。”这也是微信中说低钠盐有可能致命的原因。”此外,对于服用具有“排钠保钾”作用的利尿剂或者β-受体阻滞剂类药物的患者,由于食用低钠盐会导致钾的摄入量增多,与这些药物的作用叠加,也有可能由于血钾浓度升高导致心率减慢甚至骤停。因此,服用这些药物者也不适合食用低钠盐。

吃盐要有度过多过少都不好

事实上,低钠饮食的意思,是要减少盐的摄入量,而不是让人改吃低钠盐。门诊中,有些患者对吃盐非常注意,做菜都离不开小盐勺,但平时吃东西不讲究,最爱吃一些“下饭”的食物,殊不知,咸蛋、咸菜、酱肉、里面都是盐啊。还有一些患者,听说高盐饮食会诱发一系列疾病后,就开始“忌口”了,甚至连食盐、酱油都不碰。

尽管专家表示,每个人都该践行低钠饮食,尤其是以下5类人群:肾衰竭综合征的患

者,即使肾功能指标仍然正常;肾功能不全的患者,无论是原发或继发;高血压人群;经常水肿的人群,即使是不明原因的水肿;高钠血症的患者。

但郭艺芳也提醒,凡事都讲求度,低盐饮食意思是少一点更好,并不等于无盐。而且健康人吃盐稍多并非一定有害,因为人体对于盐分也有自我调节机制,当摄入多时,可通过汗液、尿液排泄出来而无碍健康。从事重体力劳动出汗较多的人,更应在饮食中摄取更多的盐,以补充人体在出汗后流失的盐分。

至于市民应选择吃哪种盐?相关专家均表示:“无论选择哪一种盐,重要的是控制用量,尽量减少钠的摄入量,才是关键。”

对于肾功能正常但有高血压的人群来说,服用低钠盐更好;而对慢性肾衰竭的病人,完全可以通过少放盐、控制盐的总量来控制整体的盐的摄入量。低钠盐是含碘的盐,如果是患甲状腺疾病的病人,建议不要选择低钠盐,而要通过医生的证明,服用低碘或者不含碘的盐。



4月13日,北京国际视听集成设备与技术展览会在北京国家会议中心开幕。来自国内外的上百家参展商展示了视听技术领域的最新技术和产品。图为索尼公司展示的激光投影地标项目。双曲面投影方案采用4台激光光源投影机拼接融合打造,重现2016年即将对外开放的上海东方明珠巨型双曲面投影项目中的一部分。 本报记者 洪星摄

画中有话

我将有自主可控的数据中心处理器平台

数字时尚

科技日报讯(记者申明)4月12日,澜起科技在深圳发布了自主可控的新一代数据中心处理器平台——“津逮”相关规划,其首款解决方案有望于2017年底至2018年初就绪,同时还宣布了“子晋联盟”的成立。

“津逮”是澜起科技开发的新型数据中心计算引擎,它融合了澜起科技的混合安全双列直插式内存模组(HSDIMM)、清华大学

括联想、浪潮、惠普、戴尔、百傲软件、三星和中国电子信息产业集团(CEC)等。

“津逮”解决方案研发的顺利推进和“子晋联盟”的成功构建,源于澜起科技、清华大学和英特尔的紧密合作。2015年4月和2016年1月,他们分别宣布了建立战略合作伙伴关系,以及联手研发“津逮”平台的计划,此次公布的相关规划将明确三方合作的下一阶段目标。

清华大学微电子研究所所长魏少军表示:“澜起科技的CPU-内存接口技术和清华大学的可重构计算技术均代表了目前中国自主创新技术的尖端水平,这无疑会有力地促进中国本土的技术应用并推动商业变革步入一个新时代。”



熊孩子不爱刷牙?给他准备一把Sunstar的新品“G·U·M PLAY”电动牙刷吧!Sunstar专为熊孩子准备的“MOUSE MONSTER”手机软件,它通过将牙齿中的细菌拟真化让熊孩子慢慢知晓刷牙的重要性,在刷牙的过程中熊孩子将会扮演打倒这些细菌的人物,想必这样会让他们逐渐喜欢上刷牙。

餐后血糖管理须牢记三个数

本报记者 李颖

给您提个醒

“由于中国人的基因型、β细胞功能特点等因素,中国糖尿病患者更多表现为餐后血糖升高。”中华医学会糖尿病学分会教育与管理学组组长郭晓惠教授介绍说,在新诊断糖尿病患者中,有高达47%的患者是“单纯”餐后血糖升高,并呈现年轻化的趋势,有超过一半患者在50岁以下。

流行病学数据表明,82%的糖尿病患者表现为餐后血糖升高。“与空腹血糖不同的是,餐后血糖的监测需要在餐后两小时进行,由于

院外餐后血糖管理项目。据悉,Power+中国餐后血糖优化平台项目将在全国220家综合医院展开,由1000名糖尿病专科医生推进,通过大糖医APP线上健康咨询以及线下患教活动,进行为期3个月的餐后血糖优化管理服务,指导患者科学自我地进行血糖管理,预计将有8万名新诊断患者后血糖升高的患者和餐后血糖不达标的患者从中获益。

郭晓惠提醒患者,特别是餐后血糖升高患者需要牢记三个数字:10.0、7.8、4.4。具体而言,餐后血糖常规目标值不超过

液态金属应用前景广阔

本报记者 蒋秀娟

锐观察

“暖爸爸智能保温杯,它可以在90秒内把100℃的水下降到45℃,又解渴又不烫嘴,它现在已经成了我主持各种活动的标配。”近日,北京液态金属科技有限公司在京召开“液态金属技术应用新闻发布会”,而主持人手中拿着的智能保温杯所使用的材料正是液态金属在千百种使用当中的一种。

据介绍,假如中国的电缆接头都使用液态金属,那么每年可节约一个三峡水电站的发电量。1克液态金属遇水产生的氢气可以驱动一辆家用轿车前行100米。一颗使用液态金属运动发电电池的“心脏”可持续工作50年……

中国技术市场协会常务副会长吕士良表示,液态金属是一种常温下可以流动的金属材料,是近年来国际散热领域革命性的突

破。它将作为主导未来高科技竞争的超级材料之一,在医学、消费电子、航空航天、生物医学、精密机械等领域展现出重要的应用前景。

“我们现在开发出来的金属材料,在常温下是液体的状态,因为它是金属材料,所以具有非常好的导热、导电能力,同时这种材料没有任何的毒性,经过了国际绿色认证。”北京液态金属科技有限公司技术总监邓月博士介绍说,由于液态金属的沸点特别高,温度高到一千多摄氏度、两千摄氏度时,还能保持液体的状态,能保持散热系统安全稳定的运行。在民用领域,比如电脑机箱内,在散热器和CPU中间涂抹上这种材料,可以让CPU热量尽可能高效率传递到散热器上。此外,液态金属还可以用于打印金属物体,打印电路板类的复杂配件,“这项技术在激光领域、航空航天等领域也得到了很好的应用。”

多功能舒适建筑节能率达85%

低碳生活

科技日报讯(记者王怡)近日,法国圣戈班集团在江苏省绿色建筑博覽园对外开放其中国首座“多功能舒适建筑”。该栋建筑共有三层,总面积约为800平方米,节能率达85%,其节约能耗是目前我国国家节能建筑标准的1/4。

该建筑除了高效节能之外,所选用的材料在生产中也是保证了低碳环保,它在使用三个月之后就可以将建筑材料在生产中的能耗回收。这栋建筑屋顶所采用的玻璃是可以依据阳光强度和设定的室内温度自动调节明暗,这即节省了电能又减少了空调的使用。屋内的墙壁选取了特殊的墙板,可以阻隔屋外的噪音,提高室内声音的传播。圣戈班集团主席兼首席执行官夏朗达

认为,现代建筑应该在保温、隔音、美观、空气质量、模块化和安全性等方面达到和谐及可持续,如在这栋“多功能舒适建筑”所采用的石膏板具有特殊的涂层,可以持续三十年吸收空气中污染颗粒和甲醛。

作为世界上历史最悠久的制造企业之一,最大的玻璃及建筑材料制造商圣戈班集团近年来致力于倡导绿色建筑,其设计建造的多功能舒适建筑将温度、视觉、听觉以及室内空气等多个层面的舒适度有机结合,大幅提升建筑环境的宜居度和健康度。目前法国圣戈班在全球已建造22座“多功能舒适建筑”,分别位于法国、美国、中国和其他欧洲国家,未来其会根据中国各地不同的气候环境和人文居住习惯建造适合当地的绿色舒适建筑,以满足中国居民的使用需求。

10.0mmol/L;新诊断、病程较短、年龄较轻的患者,目标值应严格控制在7.8mmol/L以下,超出这一目标值心肌梗死、糖尿病并发症的发生风险就会显著增加;严格控制血糖的同时还要避免低血糖,即无论年龄高、病程长还是新诊断、病程短、年轻的患者,血糖值都不应低于4.4mmol/L。

郭晓惠认为,患者借助中国餐后血糖优化平台APP,不仅可以轻松记录血糖数据,在线与专属医生进行互动咨询,更能接受到个性化糖尿病教育。医生则可通过该平台,组织线上线下患教,根据患者个体情况推送患教文章。“利用新媒体的高效性与便捷性,患者在享受个性化血糖管理的同时,也能让医生密切监测到患者的血糖现状,为患者制定血糖管理方案,使医患双方能够紧密地参与其中,让患者的餐后血糖管理因移动医疗而获益。”



扫一扫 欢迎关注科技改变生活微信公众号