

早餐“马虎”、中餐“凑合”、晚餐“丰富”等错误的营养消费观念,尤其是长期不吃早餐,以及过于简单、营养不均衡,是导致学生营养状况问题的主要原因之一。

营养教育,从儿童抓起

□ 科普时报记者 胡利娟

每年的5月20日是中国学生营养日,今年的宣传主题为“珍惜盘中餐 粒粒助健康”。

据中国学生营养与健康促进会发布的《中国儿童青少年营养与健康指南2021》显示,当前我国学生存在着营养不足与儿童青少年超重肥胖的情况。虽然我国儿童营养健康状况有了很大改善,但膳食结构仍不合理,突出表现在蔬果、水产品、蛋类、豆类、奶类摄入量很低,未达到膳食指南推荐标准,农村和经济不发达地区尤为不足。同时,不吃早餐、早餐营养质量差、零食消费普遍且种类不合理、饮料饮用频次和饮用量逐渐增高不健康的膳食行为普遍存在。

与成年人相比,儿童、青少年正处在生长发育和行为形成的关键期,关注青少年营养健康状况,极为重要。尤其是儿童时期的营养状况会影响到一生的健康。

正如中国营养学会理事长杨月欣所说,每一个学校都有责任做好学生的食物教育。此次中国学生营养日主题就是促进学生群体养成珍惜粮食、杜绝浪费、均衡营养、科学运动的好习惯。

合理的膳食,是免疫力的基石。杨月欣介绍说,对于专业人员来说,一定要明白平衡膳食和合理膳食两个概念。因为从1988年开始,我们一直在倡导的是平衡膳食概念,主要是对于健康人群而言,其是指在膳食组成中食物种类比例,可以最大限度地满足不同年龄、不同能量需要的健康人群的营养和健康需求。而合理膳食是在平衡膳食的基础上,对所有人群,包括素食主义者、高血压、糖尿病或者肥胖等,我们要考虑到他们的健康状况、生活习惯、信仰等情况调整的膳食,以便满足于不同健康状况、不同信仰、不同地域或某个

措施中最廉价和最有效的健康保证措施。”杨月欣称,所以,此次中国学生营养日就是鼓励大家好好学习,将如何健康吃饭的概念推广到每个人、每个家庭,进而惠及全社会,以形成营养、健康、不浪费的生活方式。

合理的膳食,是免疫力的基石。杨月欣介绍说,对于专业人员来说,一定要明白平衡膳食和合理膳食两个概念。因为从1988年开始,我们一直在倡导的是平衡膳食概念,主要是对于健康人群而言,其是指在膳食组成中食物种类比例,可以最大限度地满足不同年龄、不同能量需要的健康人群的营养和健康需求。而合理膳食是在平衡膳食的基础上,对所有人群,包括素食主义者、高血压、糖尿病或者肥胖等,我们要考虑到他们的健康状况、生活习惯、信仰等情况调整的膳食,以便满足于不同健康状况、不同信仰、不同地域或某个

“抑制不合理膳食”是世界卫生组织推荐预防和控制非传染性疾病的“最合算措施”之一。2018年,世界卫生组织发布的《用较少的花费,拯救生命:对非传染性疾病作出战略应对》报告中指出,在促进健康饮食的政策领域,每投入1美元,可获得12.82美元的回报。

“这也就是说,合理膳食是所有

阶段人的营养和健康需求。二者的目标是一致的。

公筷分餐,养成卫生好习惯

民以食为天,更以健康为先。随着社会物质文明和精神文明的发展,片面追求大吃大喝、聚餐喧闹的时代已经过去,珍惜食物、合理饮食、营养健康的新时代已经到来。

杨月欣强调,公筷和分餐是实行食物定量、多样化、保持卫生的良好措施,也是有利于培养良好饮食习惯和健康饮食文化形成的一个非常重要的手段。特别是分餐,可以减少伸手交集、餐具碰撞,不仅能预防经口传播疾病、保障饮食卫生,还有利于养成定量搭配、节约粮食和合理膳食。

杨月欣指出,一盘一碗,方便把握份量,避免过多或过少。对于儿童和学生而言,按需配置、定量进食,能够保证营养平衡和生长发育良好。

在践行公筷分餐上,杨月欣建

议家里餐桌,应该天天每顿餐都备有公筷和公勺,有孩子的家庭,最好学习分餐制或者分餐制,让他们从小就知道多少份量是适合自己的,以养成营养定量搭配、公筷分餐的好习惯。如果在外就餐,主动要求分餐或者分餐,用公筷、公勺,按需定量定购,不铺张浪费,不大吃大喝。

此外,备餐和配餐环节也很重要,我们要尽量按需购买或者选购小的食物份量,以保证食物的多样化。

言传身教,珍惜粮食不浪费

浪费是指超出必要限度的个人消费。随着经济的快速发展,浪费现象不容乐观。有调查表明,餐饮浪费是非常重要的一个环节或者不能忽视。

2021年的4月29日,我国颁布了《反食品浪费法》。此次中国学生营养日的主题就是向学生弘扬勤俭

节约的传统美德,宣传合理膳食、健康饮食的技能和方式。

“简单地讲就是光盘行动,从学前儿童和小学生开始做起。”杨月欣介绍说,从小认识食物来之不易和食物营养特点各不相同,包括勤俭节约、珍惜食物、减少浪费的教育,我们每一个家庭都应该言传身教,让每一个学生在家庭、食堂、购买零食时,也或者在外就餐时,注重养成定量饭菜、小份量、光盘、不浪费的饮食好习惯。

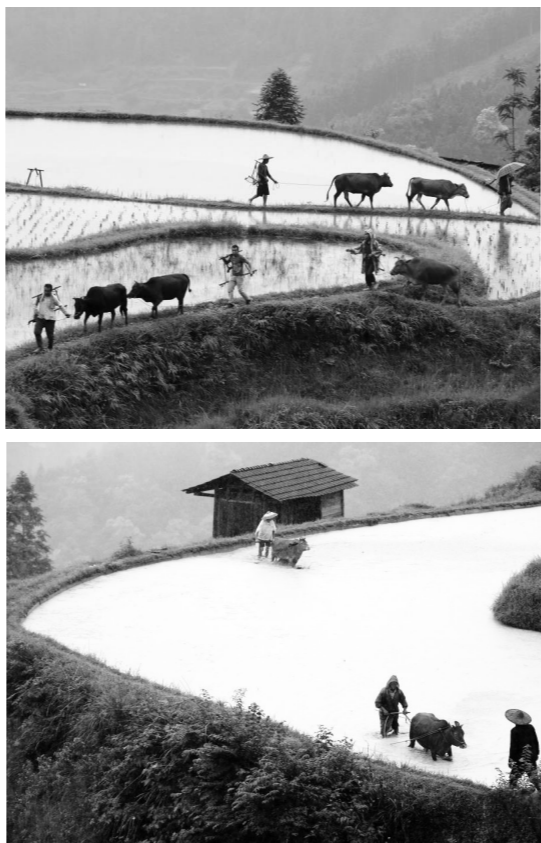
杨月欣说,好的行为从儿童做起,从学生做起,因为只有植根于心里的这种饮食文化的修养,才是我们应该代代传递的一个优良的、新时代的饮食文化和饮食作风。

据了解,目前全国有4.5万多名专业人员和百万以上的公共营养师、营养师指导人员,他们共同组成的“百万”营养指导服务阶梯,正由点及面,把营养健康知识传递到千家万户。

“千牛同耕”展示农耕文化



5月23日,贵州省黔东南苗族侗族自治州黎平县尚重镇上洋、下洋、岑埂等村的农民牵着耕牛来到岑丈梯田,参加“千牛同耕”活动,向游客展示当地传统农耕文化。



我国珍稀野生动植物种群持续恢复

□ 科普时报记者 胡利娟

5月22日是国际生物多样性日,科普时报记者从国家林业和草原局获悉,近年来我国不断加大生物多样性保护力度,积极开展野生动植物保护及栖息地保护修复,有效保护了90%的植被类型和陆地生态系统类型、65%的高等植物群落和85%的重点保护野生动物种群,生物多样性保护成效显著。

近年来,我国全面加强生物多样性保护工作,积极实施野生动植物保护,开展珍稀濒危物种和极小种群野生动植物保护拯救行动。经过60多年的努力,我国许多濒危野生动植物种群稳中有升,生存状况不断改善。

统计显示,大熊猫从上世纪七八十年代的1114只增加到1864只;极度濒危的海南长臂猿,从低谷时的七至九只增长到了33只,第五个家庭群正在形成;朱鹮从发现时的7只,恢复到5000余只;藏羚羊从几万只恢复到目前的30多万只;白头叶猴从八十年代的300余只恢复到1300多只;白鹤由210只增加到4500余只。

不仅如此,我国野生动植物保护也取得了丰硕成果,通过扩繁和迁地保护,目前已野外回归了206种濒危植物,其中112种为中国特有种。我国还建立了约200处植物园,系统地收集保存了兰科植物、苏铁、木兰等濒危植物种质资源。普陀鹅耳枥、华盖木、峨眉含笑等一些极小种群野生植物,初步摆脱了灭绝风险。为全面准确摸清资源底数,我国还开展了第二次野生动植物资源调查,以及兰科植物专项调查等工作。

与此同时,我国加快推进以国家公园为主体的自然保护地体系建设,已建成国家公园试点区、自然保护区、风景名胜区、森林公园、湿地公园、海洋公园、地质公园等各级各类自然保护地1.18万处,占国土陆地面积的18%,海域面积的4.1%。其中,我国世界遗产总数、自然遗产和双遗产数量均居世界第一。积极开展自然保护地整合优化工作,全面理顺体制机制,明确边界区划,不断提升保护管理成效。同时,通过实施天然林保护工程、退耕还林还草工程、湿地保护修复工程等,全面保护修复生态系统,改善扩大野生动植物栖息地,使种群得到休养生息。特别是加快实施湿地网络建设,湿地保护率超过50%,64处列入国际重要湿地名录,有效保护了生物多样性。

另外,我国不断加强执法监管,建立打击野生动植物非法贸易部际联席会议制度,开展了“绿剑”“网剑”“清风”“昆仑”“国门”等专项行动,严厉打击涉野生动植物违法犯罪行为。强化对野外采集、人工繁育、科学研究、展览展示、经营利用、运输寄递和进出口野生动植物活动的监督检查,组织志愿者开展“护飞行动”,有力保护野生动植物资源。

城市不能是生物多样性的“荒漠”,人与野生动物分享绿色家园才是和谐宜居之都。

自然保护地成京城生物多样性的“天堂”

□ 马蕴

5月22日,北京市园林绿化局对外发布,截至2020年,北京全市共有野生动植物种类2669种,其中维管束植物2088种,陆生脊椎野生动物581种。目前全市22%的土地已被纳入自然保护地,守护着超九成的国家和地方重点保护野生动植物。

北京地处华北平原的西北端,太行山和燕山交汇,五大河流分布全域,森林、湿地、农田和城市构成了生态系统的主要骨架。森林生态系统主要由落叶阔叶林、疏林、针叶林、针阔混交林等生态系统组成,湿地资源包括河流湿地、湖泊湿地、沼泽湿地和人工湿地4个类型。大面积的山地环境和丰富的湿地资源成就了生物多样性的天堂。

与其他国家首都及国际化大都市相比,北京是生物多样性最为丰富的地区之一。据调查,截至2020年,北京地区共有维管束植物2088种,其中包括百花山葡萄、紫椴、黄蘗及野大豆等国家重点保护野生植物,和北京水毛茛、械叶铁线莲等80种(类)北京市重点保护野生植物;共有陆生脊椎野生动物581种,其中包括褐马鸡、黑鹳、麝鹿等国家重点保护野生动物81种,以及狼、豹猫、大白鹭等北京市重点保护野生动物222种。

自1985年北京市建立松山、百花山两处自然保护区以来,通过近40年的努力,先后建成森林公园、湿地公园、地质公园、风景名胜区等各级各类自然保护地79处,总面积36.8万公顷,约占市域面积的22%,形成了以自然保护区为基础,各类自然公园为补充的生物多样性保护的空间格局。这些保护地主要集中在生态涵养区,使全市90%以上的国家和地方重点野生动植物及栖息地得到有效保护。下一步,北京市将开展自然保护地整合优化工作,让自然保护地成为首都生物多样性的“天堂”。

俗话说“林子大了,什么鸟都有”。一个地区的生物多样性水平,直接反映生态环境的发展质量。近年来,北京牢固树立“绿水青山就是金山银山”的发展理念,自2012年以来,连续开展两轮百万亩造林工程,形成千亩以上绿色板块260处,万亩以上大尺度森林湿地29处。特别是在新一轮百万亩造林绿化中,打造以乡土植物为主的绿化景观,更多栽植野生动植物喜爱的食源植物,用高水平的绿化工程联通了碎片化的生态孤岛,提升了首都生态系统的完整性。



何建勇 摄

据统计,截至2020年底,全市森林覆盖率已高达44.4%,森林蓄积量达到2520万立方米,城市绿化覆盖率达到48.9%,人均公共绿地面积达到16.5平方米。

与生态空间不断扩大相对应的,是森林质量的持续提升。俗话说三分种,七分养。北京在全国率先开展山区生态林幼林抚育工作,编制了《北京市森林经营规划》,采用近自然森林经营方式,实施森林健康经营累计62万公顷。2006年和2016年两次森林资源连续清查结果显示,10年间北京乔木林每公顷蓄积量由29.20立方米增加到39.21立方米,增幅达34%,森林生态服务价值显著提升,为丰富生物多样性打下了坚实的基础。

2021年全国林草科技活动周启动

5月22日,2021年全国林业和草原科技活动周在北京启动,主题是“回望百年奋进路 共筑美丽中国梦”,旨在大力弘扬林草科学精神、普及科学知识,提升公众生态意识和科学素养,让公众共享林草科技发展成果。

为加强林草科普队伍建设,国家林草局组建了一支由两院院士领衔、由积极活跃在林草科普领域的知名专家参与的林草科普专家队伍,启动仪式上,向科普专家代表颁发了聘书。

其中,“人民英雄”国家荣誉称号获得者、中国工程院院士张伯礼被聘为林草科普首席科学家,人民日报原副总编辑梁衡被聘为林草科普首席人文顾问,著名表演艺术家刘劲被聘为林草科普大使。同时,还公布了第三届全国林业和草原科普讲解大赛获奖结果,并向“奋进百年 绿染华夏”林草科学家精神宣讲团授旗。

科技周主要包括启动仪式、主会场活动、分会场活动、地方林草系统特色科普活动和组织参加全国科技周品牌展示活动。其中,主会场活动包括“保护生物多样性、助力中国碳中和”绿色科普市集、生物多样性图片展、森林分享会、自然游园会等。分会场主要开展林草科普微视频大赛、林草科研院所对外开放、林草科技下乡、生态文化进校园等。

野生东北虎首次被成功救护放归

5月18日,之前在密山市获得成功救护的野生东北虎,已被放归长白山老爷岭山脉一带。专家表示,这是我国首次成功救护并放归野生东北虎。

4月23日,一只野生东北虎进入黑龙江省密山市白鱼塘镇临湖村,黑龙江省林草局及当地政府成功救助后将其送往中国横道河子猫科动物饲养繁育中心进行康复。中国横道河子猫科动物饲养繁育中心总工程师

师刘丹说,通过密切观察、救护和隔离,并经专家评估论证,这只野生东北虎生理指标正常,不存在异常行为和疫病风险,适宜尽快回归自然。

由于该虎发现地附近仅有狭长森林地带,多农田、村庄,不适宜直接放归,综合专家实地调查评估结果,考虑森林范围、村庄分布、猎物密度等因素,同时为预防野生东北虎个体间冲突,确定从黑龙江省穆稜林业局有限公司东兴林场放归长白山老爷岭山脉一带。

据了解,为确保该东北虎放归自然后的安全,国家林草局要求对放归区域进行全面巡山清套,消除对野生虎个体安全的威胁因素。加强对当地村民安全和应急知识宣传,并做好后续跟踪监测预警和应急处置准备。下一步,科研人员将对其在野外的健康状况、活动规律、遗传信息、生存能力等进行持续实时监测和研究。

岭山脉一带。

第十届中国花卉博览会在上海开幕

5月21日,以“花开中国梦”为主题的第十届中国花卉博览会在上海开幕。期间将举办300多场专业论坛和纪念建党100周年等各类文化活动。本届花博会将持续至7月2日。

国家林业和草原局局长关志鸥说,花卉博览会是展示花卉产业发展水平的重要窗口,也是促进各方交流合作的重要平台。

中国花卉协会会长江泽慧介绍,中国花卉栽培历史悠久,花文化底蕴深厚,已成为世界最大的花卉生产中心、重要的花卉消费国和花卉进出口贸易国。今后要建立完备的现代花卉产业体系,不断推动我国花卉业高质量发展,努力建设世界花卉强国。

第十届中国花卉博览会由国家林草局、中国花卉协会和上海市人民政府共同主办。园区设在上海崇明岛,是首次在岛屿上、乡村里、森林中举办的花博会。园区总面积589公顷,共有180个室外展园和64个室内展园,其中有35个各省(区、市)、深圳市和港澳台地区展园,还创新邀请了12个国际友好城市和32个知名企业参展,并面向长三角园艺爱好者设立了30个市民花园,招展总量创历史新高。