

社会眼

小心! 你的「下饭神器」

盐值过高

□文/摄 本报记者 蒋平
疫情之下,居家办公、线上授课,人们减少了不必要的出行计划,吃又成为时下网上的热门话题,蒸花卷、做凉皮、擀面条、包饺子……许多网友厨艺大增。不过,记者发现,在以90后、00后为代表的年轻人购物清单中,“下饭神器”“睡前零嘴”“快乐源泉”等食品竟然成了“主角”,家常便饭却不受“待见”。疫情之下,我们的饮食如何确保既香又健康?为此,记者就这一话题进行了走访。

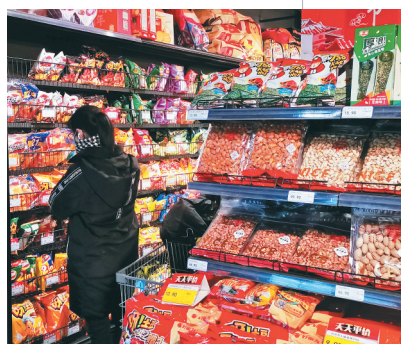
1 “下饭神器”盐量过高

要问最让人欲罢不能的几种食物,螺蛳粉、大辣条、卤味冷吃等重口味食品肯定榜上有名,方便面、自热米饭、免煮速食以及外卖盒饭等也同样刺激味蕾。“自己做只能保证煮熟,但不好吃,也不下饭,就不爱做了。”张宇是一名初入职场运营部管培生,他告诉记者,由于自己不太会做饭,从买菜到做好需要很长时间,所以几次尝试之后,决定把螺蛳粉、大辣条、卤鸡爪、自热火锅作为自己的“下饭神器”。

宅家工作的刘洋,一到午休时间就会打开订餐APP,搜索附近的美食。谁家的外卖好吃,谁家的盒饭又香又实惠,他都门儿清。“外卖鲜咸麻辣,油也不少。虽然总吃会腻,但吃的时候是真香。”刘洋说。

哈尔滨医科大学公共卫生学院营养与食品卫生学教授牛玉存在接受记者采访时表示,调查表明,北方人食盐摄入量高于南方地区,且明显超过了中国居民膳食指南推荐量,这也是北方人心血管疾病患病率高于南方的因素之一。疫情之下我们倡导的“三减”指的就是“减盐、减油、减糖”,因此,除了低糖和低脂之外,低盐也正在成为新的健康风向。

牛玉存建议,在日常烹饪时,使用计量工具来控制盐的用量,做菜起锅后再放盐,防止盐过多渗入到食物内部。不吃或者少吃咸味主食和咸味零食,减少速食、外卖等重油重盐的非健康食品。要通过合理平衡的膳食和身体锻炼改善健康状况。



市民在超市选购薯片。

2 “睡前零嘴”热量过高

记者走访哈尔滨市各大商超时注意到,在零食货架前,灯影牛肉丝、蔓越莓干、每日坚果……零食种类繁多、口味丰富,不仅吸引了很多90后、00后顾客驻足选购,也走进了50后、60后叔叔阿姨们的视野。“同志,麻烦问一下,我小外孙想吃这个,你知不知道上哪找?”他们戴着眼镜,对照着手机里的图片苦苦寻觅。

疫情之下,居家办公、线上授课,人们减少了不必要的出行计划,吃播、网购、直播等一系列感官刺激强、优惠力度大的销售方式,让零食界产品迅速走红,成为人们居家生活的“新刚需”。

市民王丽给自己添置了普拉提圈、脚踏拉力器、健腹轮、网红懒人呼啦圈等健身器材。“我平时基本不吃晚饭,就是为了能瘦一点儿。可到了晚上八九点钟,肚子饿得咕咕直响,我就用追剧来分散注意力。”王丽告诉记者,有天晚上实在挺不住便打算吃点膨化食品,拿起外包装一看,那包薯片的热量是2570J,决定再不碰薯片了。

“道理都懂,我也知道有些零食其实可买可不买。但一看到主播吃得那么香,活动力度还那么大,大家都在抢购,我不抢就感觉自己好像错过了一个亿。”采访中,哈市一名大二学生告诉记者,寒假居家期间又涨了3公斤体重。

“大多数零食含有较多脂肪和糖,热量较高,且零食的脂肪主要是反式脂肪,不易被人体消化,容易在腹部堆积,导致肥胖。肥胖可以说是‘万病之源’,是导致糖尿病、高血压、心血管疾病的危险因素。”牛玉存建议,通过体质指数(BMI)来确定自己是否处于健康体重,BMI=体重(kg)÷身高的平方(m²),BMI>28属于肥胖,24~27.9属于超重,18.5~23.9属于正常体重。当体重处于超重或肥胖状态,要控制饮食、合理运动、调整膳食模式和营养素的摄入比例。同时,多吃蔬菜水果,既能补充必要的维生素与矿物质,又能增加膳食纤维的摄入,保持健康饮食,及时控制体重,减少慢性疾病的发生。



陈皮里脊、糖醋排骨等档口前吸引大量顾客。

3 “快乐源泉”糖分过高

肥宅快乐水是一个网络流行词,百度百科给出的解释是,该词指“可乐”。此外,奶茶也逐渐成为了很多年轻人的快乐源泉。

“奶有真奶和假奶之分。真奶是指牛奶,而假奶是指奶精,即植脂末。植脂末不仅外观接近牛奶而且入口更加顺滑,价格更为低廉,因此可能存在部分奶茶店用植脂末代替牛奶的现象。”牛玉存说,未能完全氢化的氢化植物油会变成反式脂肪酸,增加心肌梗死、中风的危险。有研究证实,糖类的摄入会使体内血糖上升。同时,饮用可乐过度,会因为降低体内钙的吸收,影响骨密度,骨骼生长及身高的正常发育。可乐热量较高,长期大量饮用会使全身各

个组织器官发生病变,甚至影响青少年发育等。

疫情尚未结束,牛玉存呼吁广大市民,尽量根据《中国居民膳食指南》提出的原则,做到合理的荤素搭配,保证身体所需的营养素以及食物种类的多样化。同时,粗粮和细粮之间的比例也要适宜,为机体提供丰富的膳食纤维。疫情期间,在保证合理膳食的前提下,进行适度的锻炼。通过合理的“吃”和科学的“动”,不仅可以保持健康体重,还能增进心肺功能,改善糖、脂代谢和骨健康,调节心理平衡,增强机体免疫力,降低肥胖、心血管疾病等危害人类健康的慢性病的风险,提高生活质量。

我省划转部分国有资本充实社保基金工作基本完成

本报讯(记者孙思琪)截至2020年末,我省已对22户省属企业和市属企业国有资本98.69亿元进行划转,基本完成了划转国有资本充实社保基金工作。

据悉,通过划转部分国有资本充实社保基金,将使人民群众共享国有企业改革发展成果,促进改革和完善基本养老保险制度,增强制度的可持续性。

中俄科技创新年活动开幕

本报讯(徐雯焱 记者彭溢)中俄科技创新年重要活动之一——第五届哈尔滨国际神经外科高峰论坛22日在云端启动。这标志着2021年我省中俄科技创新年活动拉开序幕。

此次活动由省科技厅、中俄医科大学联盟、哈尔滨医科大学附属第二医院等单位联合举办,是中俄医科大学联盟系列学术会议的重要内容之一。国内外神经外科领域的90余位专家参会,包括加拿大两院院士费德里科·罗西教授,中国工程院周良辅

院士、杨宝峰院士等医学名家,共同交流神经肿瘤在临床和基础研究等诸多领域取得的成就和最新进展,深入探讨神经外科领域的热点问题,搭建国际国内神经外科学术交流平台。

据悉,2020年和2021年是中俄科技合作年。我省有36项活动纳入国家《中俄科技创新年活动清单》,截至2020年底,有7项活动通过云端以及“线上+线下”相结合方式成功举办,有力推动了疫情形势下中俄地方间科技合作发展。

确定5个产业主攻方向 大庆新能源产业“链”上发力



□戴小民

本报记者 刘楠 赵吉会

2020年的最后一天,独自坐在办公室,大庆辉谷能源科技有限公司董事长梁子辉写下新年愿望:立志成为全球新能源行业大公司。

梁子辉敢于立此宏愿,首先是因为辉谷新能源板块自身的强大:具备完整的多功能快速充电桩及动力电池研发系统,成功申请新能源领域50余项发明专利及知识产权,已与中国铁路总公司、上海世贤等企业签订合作订单;另一个背景是:进入“十四五”,大庆市将依托丰富的资源,大力发展新能源产业,2025年,新能源产业链实现主营业务收入300亿元,2030年达到500亿元。

按照大庆市2020年12月出台的《大庆市实施产业链长制推动产业高质量发展实施方案》,该方案确定了风力发电、光伏发电、生物质能开发、地热能开发、氢能开发5个产业主攻方向。大力开发新能源,让更多和“辉谷”一样的企业看到了新机遇、新发展。

发展新能源产业优势明显

2018年9月,大庆获批可再生能源综合应用示范区;

2019年11月,华锐风电投资10亿元建设大庆新能源综合产业园区;

2020年12月,国内首个国家光伏、储能实证实验平台(基地)落户大庆。

发展新能源产业,大庆拥有得天独厚优势。

2020年10月30日,省内首个“双140机组”风电场——大庆大岗风电场平桥项目一次并网成功。由于建设地区风能资源优质,大岗风电场年发电可达3800小时。

上风力发电项目,大庆有独特的优势。大庆地处举世闻名的敖古拉大风口,年有效风速持续时间长,年平均风速达3.8米/秒,是国家9个千万千瓦级风电基地之一,我省西部风电产业布局重要区域。同时,大庆雄厚的工业基础也为风电产业链发展提供了保障。

此外,大庆光照充足,是我国第二类太阳能资源区域。同时,大庆年

平均温度较低,有利于提高光伏组件的效率,适合建设各类型光伏电站。

大庆地热资源埋层较浅,水质优良,可再生能源强,是国内罕见的大规模地热富集区,开发潜力巨大。

除优质的资源禀赋外,国家电网、油田电网结构完善,消纳空间具备存量,增量优势,也为新能源发展提供了雄厚的基础条件。目前全市已并网风电装机143.25万千瓦,光伏装机容量720兆瓦。2018年,大庆可再生能源综合应用示范区获得国家能源局支持,2019年组织优选了150万千瓦第一批示范项目,目前正在加快推进。

产业链锁定5个主攻方向

2020年12月21日,大庆沃尔沃汽车制造有限公司与国网黑龙江电力圆满完成全绿电交易。此次交易是省内首笔全绿电交易,为龙江新能源就地消纳开创了新局面。

根据交易结果,大庆沃尔沃汽车制造有限公司分别与4家生物质发电企业和3家风电企业达成全绿电交易3300万千瓦时,预计全年交易电量达5500万千瓦时。此次交易使大庆沃尔沃公司提前4年实现了100%绿电供应的目标,沃尔沃也成为省内首个实现电能碳中和的企业。

近年来,大力发展可再生能源、加快能源转型发展已成为全球共识。《大庆市实施产业链长制推动产业高质量发展实施方案》在确定了5个产业主攻方向外,同时规划了近期和中期目标。

近期目标就是力争到2025年,新能源装机达到800万千瓦以上,销售收入达到150亿元以上。谋划实施国家光伏发电实证实验平台、百年油田能源转型绿色能源基地(含大庆油田生产区域分布式新能源示范工程)。新能源产业链实现主营业务收入300亿元。

中期目标就是力争到2030年,新能源装机达到1500万千瓦以上,带动关联产业能力不断增强。新能源产业链实现主营业务收入500亿元。

大庆是我省西部风电产业布局重要区域。 孙娜撰

1921-2021 红色百年·龙江历程

中共北满地委建立

1926年4月,中共哈尔滨特支书记吴丽石在哈尔滨南岗区比乐街召开特支扩大会议。

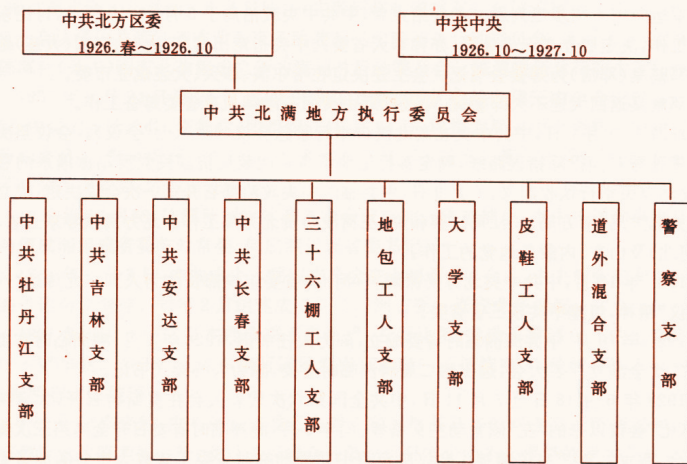
会议决定改组中共哈尔滨特支,成立中共北满地方委员会,吴丽石任地委书记,高洪光任组织部长,海涛任宣传部长。地委下设学生运动、职工运动、妇女运动、军事运动4个委员会,北满地委领导长春以北哈尔滨和

中东铁路沿线党的工作,地委机关设在哈尔滨道里区中国九道街(今西九道街)。

1927年2月,中共北满地委机关迁至马家沟。会议同时决定成立共青团北满地委,杨宁涛任团地委书记。10月,杨宁涛去奉天工作,由吴晓天继任书记。

整理:王冠鑫 本报记者 张瑜

中共北满地委组织序列表



龙江创业人 出彩奋斗者

史淑繁 成立孵化合作社 给全镇居民分红

□谷淑敏 本报记者 刘楠

1月15日清早,天还没全亮,64岁的史淑繁悄悄地起床了。作为大庆市杜尔伯特蒙古族自治县史淑繁大鹅孵化专业合作社理事长,前一天她一直忙着挑选大鹅屠宰,虽然此刻浑身酸疼,但还是随时留意着鸭鹅市场价格动态,盯着孵化场里的琐事。“从26岁到64岁,这一干就是几十年,已经习惯了睁开眼睛就听到鸭鹅的叫声了。”史淑繁说。

孵化之路始于20枚鸡蛋

38年前,一枚鸡蛋不到1角钱,一只鸡能卖到两三角钱,但面对孵化过程中的风险,更多的村民还是愿意拿一枚鸡蛋去换一斤大葱。但史淑繁跟别人不一样,从最初的贴补家

用,在炕头上孵化二十几只小鸡开始,就选择了这条孵化之路。一条褥子铺在炕头上,上面再盖上一条被子,20枚鸡蛋就是她第一次孵化小鸡的试验品。在孵化期的21天里,她连个囫囵觉都睡不上。

纯手工孵化,每隔两三个小时查看一次。测试温度便将鸡蛋贴到自己眼皮上,感觉热了,就赶紧将鸡蛋挪到炕尾去,感觉凉了,马上就烧炕。第一次孵化失败,能变成钱的鸡蛋就这么糟蹋了,但这丝毫没有影响史淑繁继续尝试。她又接着开始第二次、第三次……终于,在改用温度计测温后,她终于成功了。

有了成功孵化小鸡的经验,史淑繁又决定孵化小鸭。一枚小鸭的价格是鸡蛋的3倍,对于一年到头也舍不得吃一个鸭蛋的村民来说,这也是更大的冒险。

第一次,史淑繁孵化了100多枚鸭蛋,看着一只只湿漉漉的小脑袋破壳而出,那一刻,史淑繁激动地捧着它们,双手都轻颤着,她这个被村民背后议论不会过日子的媳妇,总算能听到一些好听的话了。

2002年,原本事业一帆风顺,史淑繁手里也攒了些钱。然而,一场毫无预兆的大水却一下冲垮了她所有的家当,除了她和爱人及时脱离了险境,连行李都没拿出来。

“别说借钱了,就是抬,都没人抬给我。”史淑繁回忆说。就算日子再难,总要去下去。史淑繁再次拿出创业时的干劲儿,一切都从头开始。然而,2007年,一直陪着史淑繁迈过一次次难关的爱人因病去世,这对于史淑繁来说是一次致命的打击,但她咬牙挺过来了。孵化场还没有达到预期的目标,她不能就这么放弃。

2016年,在村、镇等多级领导的关心下,史淑繁第一次走出了。通过学习交流,开阔了眼界,掌握了信息,不但销售了上万只鸭鹅,还将自己的鸭鹅送给一些困难家庭、残疾人家庭,并招聘了一批身体有残疾的人来孵化合作社工作。

从2016年开始,史淑繁每年都给村民分红;2020年,她给全镇居民分了红。目前,史淑繁大鹅孵化专业合作社有33名工人、场房1700平方米、孵化机29台。年孵化上百万只鸭鹅,年养商品鸭7万多只,种鸭2500只。鸭鹅和商品鸭除了卖给省内,还销到了吉林和内蒙古,去年的销售额达到450余万元。

帮扶残疾人家庭

2009年,史淑繁成立了孵化场。2014年,史淑繁的孵化场成立了合作

史淑繁(右)手中的活儿从来就没停过。 谷淑敏摄

