

生态稻·富硒米·珍珠米·贡米……名目繁多令人晕
丑米、美米、贵米、贱米……到底该吃啥米?

破解大米“谜局”

文/片 本报记者 马云云 实习生 张宁 朱亚光



超市:
一斤米价相差4块多

21日,记者走访济南多家大型超市看到,所有的粮油销售区内都堆着十几种大米,生态稻、精洁米、清香稻、香米、晚粳米、贡米、免淘米、富硒米、珍珠米……仅一种品牌的大米就分为东北米、水晶米、响水米、丝苗米、稻花香米等7个品种。

大米名称不同,价格也悬殊。同样是5公斤的包装,不同品牌的价格从40多元到90多元不等,平均下来,每斤价格相差4块多。同一品牌等量包装中,不同名称的大米价格也有所差异。这让不少家庭主妇摸不着

头脑,“又是香米又是贡米的,谁知道到底好在哪里,该选哪种呢?”面对花色百出的大米,市民王女士直犯愁。在政府机关工作的宋女士也表示,可选择的太多反而不知道该怎么选择,“名字起得挺花哨,也不太清楚哪种好,说心里话,除了看包装袋不一样之外,还真无法看出区别来。”

不过有市民专挑贵的买,市民刘大爷就说,自己会买较贵的大米,或许贵的营养价值高些,“钱多买个安心。”

除了普通市民,一些超市导购也搞不清。一位超市导购举了贡米的例子说,贡米是因为历史上曾作为朝廷贡品得名,和米的品质及营养价值没有直接关系,“现在很多大米都打着贡米的旗号,但到底是不是贡米,我们也不清楚。”

专家:
营养价值没大差别

叫法,价格不同大米的差别到底在哪?“其实就是打着诱人的功能概念,可以使大米的身价

飙升多倍,但其营养价值未必随之升高。”对于名目繁多的大米,一位业内人士这样表示。

济南市农业局农业技术推广站站长、济南农业专家顾问团水稻首席专家孙礼文介绍说,大米价格的差异,主要与品种、种植成本等差异有关,例如有机米,在种植过程中就不用化肥、农药,这样就可以避免农药可能产生的不良影响。但由于种植成本高,价格自然不会低。

至于营养价值,孙礼文说,排除富硒米等少数含有微量元素的品种,从营养的角度来讲,由于品种、生长环境、种植方式等不同,大部分大米间的营养价值会有一定差异,如淀粉、蛋白质、维生素的含量不同,但主要营养成分并没有太大差别。“绝不会因为多吃了某种米就补充了某种营养,少吃或者不吃就缺。”

长相:
大米“丑俊”与质量无关
有市民认为,越“漂亮”的



市民在超市选购大米。

大米越让人放心,也有人认为,“漂亮”大米经过人工打磨,营养成分都被打掉了,大米还是越“丑”越好。孙礼文表示,这两种认识都有偏差,仅从外观不足以看出大米质量。由于生长环境不同,大米的外形会有一定差异。而且大米的主要营养成分是淀粉和蛋白质,在加工过程中,会有一个正常的抛光

工序,这并不会改变大米的内在成分。不过有些人会在这个环节添加一些未经允许的物质,例如矿物油等,这对消费者的健康非常不利。

孙礼文建议,市民可以根据口感等经验选购大米。有些特殊情况则需要特别的方法,“例如加了矿物油的大米放在热水里一泡,水面会有油光。”

眼瞅别人孩子上辅导,自家孩子咋办好

家长看点:

“别人孩子都在上辅导,我家孩子虽说还没有参加什么辅导课程,可是最近也愁着,孩子说班里有的同学成绩进步挺快呢。”

“孩子今年去了几家辅导机构,结果都没有什么成效,明明听朋友说学大是个全国连锁的正规辅导机构,学大再帮不了孩子的话,以后我们也不用再找别的机构了。”在学大咨询室,笔者碰到了一位“烦恼”的家长。

原来,很多家长为了“图便宜”,找了没有相关资质的兼职来给孩子辅导。现在家教市场良莠不齐,从表面看是省钱了,但探究一下,这部分老师虽然也可以把课本内容讲明白,但是那孩子可以达到举一反三,更谈不上从孩子的学习习惯等方面去引导了,孩子成绩不但不降,自信心受挫,自然更加不愿与人交流。

分是可以突击的吗?

“很多辅导机构会承诺说在某个时间段增长一定的分值,真的可以实现吗?”一位退休者疑惑地问道。

“有的辅导机构给出的辅导方案不错,但是谁不能保证某个时间段多少分呢?那我们怎么选择有效的辅导机构呢?”一位商人老翁说道。

“突击,到底有没有效果呢?”一位高三学生说。

专家看点:

如何使成绩稳步增长?

学大教育的贾教授提醒:保持成绩稳步增长,首先必须做到“知己知彼”,然后确定方向,找准重点,各个击破。

“知己”:要对自己目前的成绩水平、学习状况等有正确认识,从整体上以及具体到每一学科上都要有全方位了解,知道自己哪些会,哪些不会,会多少,差多少,充分认识到自己的优势与不足,正确认识自我,才不会因为低估自己而丧失机会,也不会因为高估自己而陷入困



境,所以学大教育也是针对这样的情况,会为孩子做全方位测评达到“知己”,才能做出适合的辅导及复习方案。

“知彼”:在了解自己的同时,也要做到了解考试政策和命题要求,只有了解了政策要求才能做到有的放矢,不盲目、不慌乱,反之,很多学生就只能被老师牵着鼻子走,迷失了自我,该努力时没努力,随了大流,这将是可怕的。

贾教授同时告诫:“跑得快不如跑对道”,他认为,考试就像打仗,现在有很多学生不讲战略,战术,在盲目地拼时间、拼体力,打疲劳战,消耗战,最后使自己陷入误区,由于精神高度紧张出现焦虑、恐慌现象,孩子成绩不仅得不到提高,而且非常不稳定,甚至出现大幅度下降的情况,所以认知自我,找准定位,有的放矢才能胜算在握。

制定个性化学习方案仍旧是关键

学大教育个性化研究院教育专家还提醒大家:学校的老师面对的是一个班,甚至几个班的学生,进度很难能照顾到每个人,所以学生一定要在遵守学校老师安排的前提下,制定适合自己的学习方案和进度表,使自己步步为营,步步超

越,若还是胡子眉毛一把抓,根本不知道自己哪里需要着重强化,最好是寻找专业辅导机构为自己进行测评,制定科学的针对性强的个性化复习方案。

新学期以来,不少家长都后悔没有在寒假里让孩子合理安排预习和复习,导致了自己孩子新学期“暂时落后”的情形,学大的学科老师提到,“只要尽早的帮助孩子确定合理的补习方案,还是可以逐步的赶上其他同学和老师的进度的。”

成绩是“结果” 过程更重要

“在我们帮助过的学生以及家长中,确实有不少家长有这样的一些误区:我们花钱就是为了‘提高成绩’的。”学大研究院相关负责人指出,“实际上提高成绩只是一个结果,每个学生成绩不理想的原因都不相同,我们会针对性的制定个性化辅导方案,从学习方法、学习习惯各个方面去帮助学生,经过‘调理’成绩自然会有所改善,至于改善的程度,当然一定程度上也会取决于学生和家长的配合。”

此外,新的学期对于很多学生而言是一个新的挑战,家长最好能有针对性的帮助孩子做好新学期的衔接,当然也可以求助于像学大这样专业的个性化1对1辅导机构。

九0后、00后教育面面观

九0后、00后们的学习管理重任由学校老师落到家庭家长身上,“学得快乐”和“玩得开心”是家长们设想的最高境界,事实上却成了不可能完成的任务,“开学一个多了,每天的作业孩子在规定时间里都无法完成,一磨蹭就是一晚上,坐在书桌旁他痛苦,我也很无奈。”一位初中学生家长的话代表了众多家长的心声,面对孩子的天性和学习的压力,“学得快乐”和“玩得开心”真的不可能兼顾么?

专家点明现象核心

个性化教育研究院院长、1对1辅导专家贾智会教授表示,“学得快乐”和“玩得开心”其实核心都是“投入”,学习玩乐时都投入,效率高,“淋漓尽致”这是最高境界。

而最普遍的现象是,孩子学得投入,效率低,自然耗时;而耗时越久,越得不到开心玩乐,这样会让孩子进入到一个学习的恶性循环中,学得不开心玩得不尽兴。

“所以家长要抓住的核心问题是怎么解决孩子的学习效率问题,培养学习习惯,而不是一味延长学习时间。”贾智会表示。

对症下药专家开药方

贾智会教授分析说,每个孩子都是一个丰满的个体,就像中医问诊一样,虽然表现的症状相似,其实病因各有不同,针对病因对症下药,才能立竿见影。

症状一:孩子学习习惯不好,有的家长从小没有培养孩子良好的学习习惯,造成学习拖拉,学大1对1辅导给出的对策是为每位学生量身定做授课老师,全程掌控教学过程,帮助孩子养成良好的学习习惯。

症状二:学习内容没消化,孩子当天课程没学会,学习跟不上,漏,缺较多,学习吃力,速度自然慢。对这类学生,学大教育会进行针对性的查漏补缺,专职陪读老师在每节课后为学生解答疑问,弥补漏洞,确保学习问题不过夜。

症状三:学习能力差,基础薄弱,再少的作业也是沉重的负担,学大教育独有的PPPTS个性化学习诊断系统可以找出学生的薄弱点,制定针对性的个性化辅导方案“对症下药”。

学大教育 纽交所代码: XUE

21edu.com

山 师: 88888895

杆石桥: 88888896

燕 山: 88888891

洪 楼: 88888814

舜 耕: 88888101

八 一: 88888067

十年专注个性化