

热点话题

关于航天食品的七个关键词

6月16日,神舟九号飞船携3名航天员发射升空,24日,天宫一号和神舟九号成功实施第一次手控交会对接,对于3名航天员在太空中的生活,人们一直十分好奇,很多媒体对于太空特供食品也进行了揭秘,到底太空食品有何神秘,本期将带大家一起去探究。

我们通常把航天员在太空中吃的东西叫航天食品,到底什么是航天食品呢?航天食品是供航天员在空间飞行中食用的食

品,它是根据航天员生活所处的特殊环境,结合航天员人员在太空的口味和消化吸收能力,以及特殊进食方式而研制的。

关键词1:特殊性

航天食品是为在特定的环境,特定的人群而研制出的一种特殊食物。这种食品是根据合乎膳食标准的航天食谱制成的,其中必须包含足够和完善的科学营养,如每天人体所需要的蛋白

质、脂肪和糖等,并保证含有钙、磷、镁、钾等主要无机元素,还要含有铁、锌、硒、碘等微量元素,以及两种脂溶性维生素(维生素A和E)和各种水溶性维生素(维生素B族和C等)。

关键词2:一口吃

航天食品一般重量轻,体积小,营养好。为了方便航天员在太空失重条件下进食,防止食物在飞船舱内四处漂浮,我们就把航天食品加工成一

口大小,并且食品包装内没有流动的汤汁,也就是“一口吃”食品。为了减轻飞船舱内的废物收集系统的负担,航天食品都不含残渣,如骨、皮、核等。

关键词3:安全

对航天食品的要求,首先就是要确保安全符合卫生学的要求,不能发生任何食源性疾病和食物中毒。航天食品还必须在制作包装形式

和储藏的稳定性上加以考虑,使之进食方便和容易长期储藏,并能经受航天器上升段的振动、冲击和加速度负荷而不致破碎。

关键词4:营养

在特定的航天环境(微重力下的微小生活空间和要完成各种复杂的航天任务)使航天员的口味要求变得非常特殊,吸收消化能力也受到一定的影响。为适应他们在这种环境中的饮食习惯,每天、每顿的食谱的制定是

很重要的,不能单调。有时为了飞行的需要还要限制或增加某些食物,如飞行前要限制食物中的钠和水以及纤维成份,以减少飞行初期航天员的大、小便次数;飞行后要增加某些营养,以加速恢复身体健康。

关键词5:女航天员

由于“神九”3名航天员中有1名女航天员,女航天员被安排坐在座舱的左侧位置。在饮食方面,研究针对空间环境下女性营养需求和生理特点,设计出满足女航天员饮食需要的飞行食谱,充分保障了女航天员首次参

加载人飞行的饮食健康和营养平衡。此外,考虑到女航天员的生理特点,增加女航天员专用的舱内服装备件包,包内专门配备了1套供女航天员专用舱内压力服和大小便收集装置,还有女性专用卫生用品包。



关键词6:家常菜

据了解,在神舟九号“厨房”里可储藏至少80余种食品,航天员每天能吃到不同种类的饭菜。这些食品主要包括主食、配菜、调味品、饮料等几大类。神九航天员一日三餐都能吃上炒米饭,分别是:什锦炒饭、咖喱炒饭、冬笋火腿炒饭。除了主食,黑椒牛柳、雪菜肉丝这些平时我们餐桌上常

见的炒菜在太空也能吃到。此外,还有酱萝卜等小菜,有荤有素还有凉菜,搭配颇为精心。

航天员在失重的环境下,有可能会出味觉暂时退化的情况,为了避免航天员在太空中出现口味变化,此次食品包中还备有各种调味品,如叉烧酱、川味辣椒酱等。

关键词7:热菜

此次神九还带上了食品加热器,被隐藏于舱体,通过这个装置,利用事先配备好的食品材料,就可以加热出一份份美味佳肴。

神舟七号在轨运行期间,航天员吃的饭菜就是由应急电池来加热的。航天员常舍不得用,而且应急电池热饭菜非常慢,热一份饭菜需1小时。当

时,3位航天员常常是热一份饭菜3个人一起吃,或者干脆就吃凉的。神舟九号在轨运行的时间约13天,为了能让航天员吃上热饭热菜,设计出了更加合适的配电方式,用太阳能电池帆板持续产生的源源不断的电能来热饭,既节约了加热时间,又给航天员带来电能充足的安全感。(综合)

药物流产 三思后行

因为种种原因,有些早期妊娠妇女(尤其是一些未婚先孕的女青年)因怕人工流产痛苦而采用药物流产。表面上看药物流产痛苦虽少,但使用不当苦恼更多。因“药流”而带来的一些并发症、后遗症往往会影响到女性朋友的健康。

首先要了解,凡用来“药流”的药物,如米非司酮、卡波前列甲酯、塞普酮等催经止孕药,服用后除常有恶心、呕吐、腹痛、腹泻等消化道反应外,还对肝脏、肾脏有一定的影响。如果肾功能不良的妇女,服了这类药物,有可能加重肝肾负担,诱发肝肾疾病,或使原有疾病进一步加重。而药物流产也并非百分之百会成功,其成功与否,主要取决于妇女自身的敏感性和胚胎本身的特点等因素。一般来说,月经日期越长,成功率越低,通常闭经50天内妊娠早期的妇女,才宜选用“药流”。

其次应知道,采用药物流产,用药后一般阴道出血多在5~10天,严重者可在半月以上,易引起贫血。有些妇女进行“药流”后,仅能排出部分胚胎,甚至不能排出胚胎,造成阴道流血,更有甚者还会发生大出血。出现此类情况若不及时进行处理,则阴道淋漓出血不断,可诱发盆腔炎,引起输卵管阻塞,继发不孕症;有的还会遗留腰酸腹痛等症。如果是宫外孕输卵管妊娠者,误服了堕胎药物,不仅会延误宫外孕的诊治,还可能因输卵管破裂而危及生命。

还有一点值得注意,某些未婚先孕的女青年,由于怕张扬,常暗自买药堕胎。这些人“药流”时不能得到充分的休息,边流产边工作。工作环境潮湿,体力劳动重的还可出现其他并发症,如风湿性腰腿痛及肝肾虚损所致一些病症。“药流”时如房事不节,不注意卫生,或卫生常识少,易发生生殖器官感染,并发盆腔炎、宫颈炎、阴道炎等妇科疾病。有的用药不当导致大出血,抢救不及时还会有生命危险。

因此,妇产科专家提醒人们:药物流产有严格的适应症,不适合药物流产的人私自买药堕胎非常危险!

打算采用“药流”的女子,千万不要图省事或怕羞,自己做主买药服用,更不能随便找游医、庸医进行“药流”。一定要到有血源、具备手术和输血条件的医院的妇产科去做。要请妇产科医生仔细检查确定可以服用时,方可在医生的指导下服药。在医疗机构施行药物流产有利无害,因为孕妇服药后,如果胚胎未能及时排出,一旦出血过多,医生能立即采用输液、输血等抢救措施,避免危及药物流产者的健康和生命安全。

相关链接

从神五到神九航天员食谱(部分)

神五
杨利伟在太空的20多个小时里,只食用了点和咖啡。带上神五的食品都是即时食品,不需要加热,也不需要加水。

食热饮,食品种类将从神五的二三十种增加到四五十种。仅仅是在主食方面,就有白米饭、八宝饭、咖喱饭、糯米饭四个品种,饭后还有冻干的巧克力奶油冰淇淋。调味品有特制的辣、酸、甜3种。

每顿饭有三到四个菜,还搭配有小吃、开胃小菜等,甚至鲍鱼、大虾也在食谱之列。

航天员饮用水则是从地下1700多米抽上来的地下水,然后再用银离子进行消毒,最后灌装。

神七

食品跟神五、神六没有太多变化,只是种类更加丰富,种类从40多种增加至近80种。

主食以米饭为主,菜品有鱼香肉丝、红烩猪排和蘑菇等。此外,航天员在用餐时还可以根据自己的喜好添加酸、

辣、咸等口味的调味品。

神九

什锦炒饭、雪菜肉丝、叉烧酱、浓香奶茶、咖喱炒饭(牛肉味)、蘑菇鸡块、巧克力、速溶柠檬茶、川味麻辣酱、冬笋火腿炒饭、黑椒牛柳、速溶菠萝汁、海鲜酱等。



福田体检
FUTIAN CHECKUP
只为健康

烟台福田健康体检中心

你对高血压了解多少(三)

主持人:刘杭慧

嘉宾:业务院长 王建利

高血压病在我国是一种多发的常见病,发病率约占人口的18%,约1.5亿人,而且每年以10%的比例递增。高血压作为心脑血管疾病的最危险因素,致残率、致死率高,严重影响人们的健康,因此对高血压病的有效防治显得尤为重要。

高血压的预防:

高血压的预防有着非常重要的意义。所有人群中尤其是有遗传家族史、肥胖者、工作压力大或长期不健康的生活方式如吸烟、喝酒、熬夜等都应该定期体检,观察血压的情况,一旦有血压升高趋势应立即进行合理有效干预。

提倡健康生活方式如合理膳食、适度运动、戒烟限酒、

心态平和等,可明显减少高血压的发病率。

①合理膳食:一是提倡少摄入盐类。高盐饮食引起高血压已被国际公认,因此控制食盐的摄入量是非常重要的。一般北方人应该控制每日6g盐以下为好,另外少食高脂肪、高热量的食品。

②控制胆固醇,注意饮食的搭配,多食水果蔬菜、含纤维素的五谷杂粮,保持大便

通畅,减少不良嗜好如吸烟、酗酒、熬夜等,提倡适度运动,以有氧运动为主,快速步行、打太极拳、骑自行车等,对有效控制体重,促进血液循环,增加心脑血管的血流量,改善微循环都起到很好的作用。同时保持心理平衡也是很关键的一步。遇事要冷静,淡泊名利,不要大悲大喜等情绪波动也是防控高血压减少心脑血管突发事件的关键。

