

## 研究人员：花粉中非过敏原物质亦是花粉症“帮凶”

新华社柏林电(记者 郭洋)每年春天,弥漫在空气中的花粉都会让不少人“痛哭流涕”。德国研究人员最新发现,过敏原是花粉症的“元凶”,但花粉中一些非过敏原物质亦起到了“帮凶”的作用。这一发现可能有助于现有花粉症治疗方法的改进。

德国慕尼黑工业大学近日发布公报说,花粉中触发人体免疫反应的过敏原一直是花粉症研究的重点,不过研究人员本次却将研究目

标锁定在花粉中除过敏原以外的物质。

桦树花粉是常见的致敏花粉,名为Bet v 1的蛋白是其中的主要过敏原。研究人员将桦树花粉代谢产物中的过敏原滤掉,只剩下小分子非过敏原物质,然后利用过敏原和小分子物质的不同组合对受试者展开皮肤点刺试验和鼻内激发试验。

结果显示,无论是皮肤点刺试验和鼻内激发试验,与只使用过敏原的情况相比,同时使用过敏原和小分子

物质时产生的过敏反应明显更强。

研究还发现,桦树花粉中的小分子物质并不只是桦树花粉中过敏原的“帮凶”,如果将这些小分子物质配合杂草花粉中的过敏原开展鼻内激发试验,杂草花粉过敏者也会出现比单用过敏原时更严重的过敏反应。

研究人员表示,试验表明花粉中的非过敏原物质也会对人体产生不小的影响,人们或可在这一发现的基础上改进现有的过敏症治疗方法。

### 《中国居民膳食指南(2016)》核心推荐(三)

国家卫生和计划生育委员会

膳食指南修订专家委员会总结了最新食物与人群健康关系的科学证据,梳理了我国居民主要营养和健康问题,为改善大众营养、引导食物消费、促进全民健康,《中国居民膳食指南(2016)》中提出了六条核心推荐条目

#### 多吃蔬果、奶类、大豆

蔬菜水果是平衡膳食的重要组成部分  
奶类富含钙  
大豆富含优质蛋白质

#### 餐餐有蔬菜

保证每天摄入  
300—500g蔬菜  
深色蔬菜应占1/2

#### 经常吃豆制品 适量吃坚果

#### 天天吃水果 果汁不能代替鲜果

保证每天摄入  
200—350g新鲜水果

#### 吃各种各样的奶制品 相当于每天液态奶300g

新华社北京电 国家食品药品监督管理总局5月31日发布消息称,食药总局近期组织抽检焙烤食品、蜂产品等2类食品154批次样品,抽样检验项目合格样品150批次,不合格样品4批次。

根据食药总局通告,不合格产品情况如下:上海克莉丝汀食品有

### 食药监总局通告4批次食品不合格

限公司五莲路店销售的标称上海克莉丝汀食品有限公司委托上海吉元德食品有限公司生产的酥性干点心,酸价检出值为7.6 mg/g,比标准规定(不超过5mg/g)高出52%。

天猫(网站)宝生园食

品旗舰店销售的标称广州市宝生园股份有限公司广州宝生园蜂产品厂生产的多花种蜂蜜,氯霉素检出值为0.57 μg/kg,标准规定为不得检出。

武汉市武昌区心馨蜂产品经营部销售的标称武

汉市葆春蜂王浆有限责任公司生产的枣花蜂蜜,氯霉素检出值为1.77 μg/kg,标准规定为不得检出。

郑州丹尼斯百货有限公司郑花分公司销售的标称河南蜜乐源养蜂专业合作社生产的槐花蜂蜜,氯霉素检出值为0.27 μg/kg,标准规定为不得检出。

#### 蚝油豆角

材料:豆角。

调料:植物油、蚝油、盐、葱、姜、蒜、鸡精、水淀粉。

做法:1.豆角洗净掰成寸段,葱、姜、蒜切好备用。

2.炒锅倒入植物油,烧至7成热,加入豆角炸制5分钟;待豆角外皮起泡捞出沥油备用。

3.锅底留油放入切好的葱、姜、蒜爆香,加入豆角翻炒均匀,加入蚝油翻炒。

4.锅内加入少量清水、盐、鸡精、蒜末翻炒均匀即可出锅。



#### 酸菜鱼

材料:草鱼、酸菜。

调料:植物油、姜片、蒜片、胡椒粉、香菜、干辣椒、花椒、白糖、盐、生抽、料酒、生粉。

做法:1.草鱼洗净切片,鱼肉及鱼骨用少许盐、胡椒粉和生粉搅拌均匀腌制一小时;酸菜切小块备用。

2.炒锅下植物油,爆香蒜片和姜片,待蒜片、姜片略微发黄时倒入切好的酸菜。

3.炒出香味后加入适量的水或高汤,把鱼骨一起下汤里煮至开锅。

4.开锅后把腌好的鱼肉一片一片的下锅划开。

5.待鱼肉熟后加入胡椒粉,盛入大碗里。

6.锅里再下少量的油,小火,炸香花椒和干辣椒,炸香后淋在鱼肉上撒上香菜即可。



钢新公司餐饮营养部

## 健康之窗

### 高考前期营养补充十大原则

#### 1.食物多样

除母乳外,任何一种天然食物都不能提供人体所需的全部营养素。因而要提倡人们广泛食用多种食物。临考学生的每日膳食应包括谷薯类、肉蛋奶豆类、蔬菜水果类、油脂类四大类食物。

#### 2.保证主食,兼顾粗细搭配

主食含有非常丰富的碳水化合物,是大脑最经济、最主要的能源物质。这是因为葡萄糖是大脑活动的唯一能量来源,而体内葡萄糖主要来自于碳水化合物的分解代谢。每天应该保证350克~500克的粮食。另外,应该注意适当给孩子吃一些粗粮杂粮,如红豆、绿豆、玉米面、糙米等,因为粗粮杂粮里含有非常丰富的B族维生素和矿物质,可增进食欲,帮助大脑更好地工作。

#### 3.摄入充足的优质蛋白质

优质蛋白质的氨基酸组成模式更接近于人体蛋白质的氨基酸组成,富含于动物性食物和豆制品中,所以,在复习考试期间可适当多选用鱼虾、瘦肉、肝、鸡蛋、牛奶、豆腐、豆浆等。鱼虾贝类,尤其是深海鱼中含有丰富的DHA,它可能提高大脑功能、增强记忆。

#### 4.保证新鲜蔬菜和水果的供应

此类食物中含有丰富的维生素C、矿物质和膳食纤维,能够促进铁在体内的吸收,还可增加脑组织对氧的利用,从而使孩子头脑清晰、思维敏锐,提高学习效率,也能帮助消化,增加食欲。考生每天应吃到400克~500克,尤其是时鲜的绿叶蔬菜。

#### 5.尽量不吃纯糖或者脂肪高食物

如糖块或油炸食品,常吃这类食物会降低食欲也不易消化,当然偶尔吃些巧克力补充一下能量也是允许的,国外报道适当吃一些巧克力还有调节紧张情绪的作用,只是不建议大量摄入这一类食品。

#### 6.感官性状好,增进食欲

五月份气温也会经常在30℃以上,再加上学习紧张,交感神经兴奋,使孩子们消化液分泌减少、食欲降低。此时,家长最好不要每日菜肴千篇一律的鸡鸭鱼肉,而应该变换一些花样,只有色、香、味、形俱全才能调动起孩子的食欲。此外,吃饭的时候,尽量不谈学习考试,保持放松心情愉快。

#### 7.餐次要保证,适当加餐

一日三餐要保证。早餐后,可以给孩子带上一小块巧克力或一两块饼干或一小片面包(<100克)和一小瓶牛奶或酸奶,在上午10点左右吃,但是不宜过多,以免影响午餐的进食量。晚上复习功课也可适量加餐。

#### 8.绝对注意食品卫生安全问题

注意饮食卫生,饭前便后勤洗手,预防肠道传染病发生。

#### 9.不要盲目相信保健品

不要相信靠吃保健品就能考上大学或者飞速提高学习成绩的说法。除既往有严重营养不良或其他疾病的孩子外,一般通过合理的饮食就能够补充所需营养,多数补品是防治老年慢性疾病的,对青少年来说并不适用,搞不好还可能吃出问题。

#### 10.清热解暑

天热的时候,应该注意给孩子吃一些清热解暑的食物,如苦瓜、山药、水芹菜、菊花菜、冬瓜汤、绿豆汤以及清淡的绿叶蔬菜汤等,还可以在家中准备一些绿豆汤、凉白开水或新鲜果汁等供孩子解渴。

## 售房

本人现有大钢南渣线小区住房一套,六层,两室一厅,60平方米,水、电、暖齐全,交通便利,价格面议,有意者请与李女士联系,电话:13834232135。

### 住房手续挂失

邢云,不慎将大钢赵庄宿舍13栋2单元16号的购房发票遗失,特此声明。

赵鑫,不慎将大钢恒山宿舍6栋3单元9号的住房证、计算表和购房收据遗失,特此声明。

常伟,不慎将大钢二十六宿舍27栋2单元28号的全部购房手续遗失,特此声明。

### 车辆出入证挂失

炼铁厂刘振文、王艳坤,不慎将车牌号为:晋AZ0545的车辆厂内通行证遗失,特此声明。

### 挂失

福利总厂张新宇,卡号:07001573

福利总厂张亚妮,卡号:07000004

福利总厂张映仁,卡号:07002008

福利总厂张云清,卡号:07002111

福利总厂赵冬梅,卡号:07000594

福利总厂赵改珍,卡号:07000245

福利总厂赵建花,卡号:07000611

福利总厂赵建敏,卡号:07001260

福利总厂赵建珍,卡号:07001512

福利总厂郑俊才,卡号:07000989

钢运物流段爱君,卡号:30336709

钢建公司彭飞飞,卡号:30383620

加工厂王恒亮,卡号:04201001

加工厂王浩宇,卡号:04200661

第二金属结构厂王少波,卡号:30902489

能源动力总厂许喜龙,卡号:07602048

不锈钢热轧厂苗学军,卡号:08400605

不锈钢冷轧厂化延辉,卡号:30520654

不锈钢冷轧厂焦李卫,卡号:30325700

热连轧二十冶杨红,卡号:30902890

不锈钢冷轧厂胡亚东,卡号:08302419

炼钢二厂董新勇,卡号:30353142

能源动力总厂张晓强,卡号:30414478

钢永锋型材厂陈润龙,卡号:20222377

能源动力总厂任建锁,卡号:07601177

以上职工大钢出入卡遗失或注销,特此声明