

中国流动科技馆走进尼泊尔

■ 孙亚慧 冯晓菁

近日,中国流动科技馆尼泊尔国际巡展在尼泊尔首都加德满都举行,60余件来自中国的互动科普展品向尼泊尔公众正式开放。

沉浸式体验科学魅力

展厅里,尼泊尔青少年走近一件件科普展品,兴奋又仔细地上手操作体验。他们饶有兴趣地观察回形针循着音乐节奏有序“起舞”,团队合作操控小球在机械世界神奇旅行……

在“机械旋律”展品前,中国科技馆工程师刘芳耐心指导,吸引了不少尼泊尔学生。“这样的展览太有趣了。”“以后我还要常来这里……”展览现场充满欢声笑语,一双双充满好奇、向往科学、探寻奥秘的眼睛,流露出学习科学的激动与新奇。

尼泊尔B.P.柯伊拉腊天文馆、气象台和科学馆纪念委员会执行主席萨纳特·库尔玛·萨尔玛说,当地的科普资源很少,学生鲜有机会接触这么多互动类科技展品。“虽然尼泊尔的学生平时也在学校接受科学教育,但只有当科学原理变成互动展品真正出现在眼前时,他

们才能近距离感受到科学的奥妙。”

展览刚刚开放时,尼泊尔学生还有些拘谨。在中国专家操作示范后,大家便立刻明白了其中的“窍门”,都想和科普展品来一次“亲密互动”。

尼泊尔教育与科技部长比迪亚·巴特拉伊感谢中国将优质的展览资源和科普活动带到尼泊尔。她表示,这样的合作将为两国学生、研究人员和教育工作者拓宽视野,提供更多学习和成长的机会。

“中国流动科技馆巡展一定能激发尼泊尔青少年学习科学的动力和兴趣,帮助他们提升科技探究能力和创新能力,希望尼中双方能够进一步深化科学文化方面的交流与合作。”巴特拉伊说。

帮助学生激发好奇心

为落实共建“一带一路”倡议,2018年,中国流动科技馆国际巡展项目正式启动,并先后在缅甸、柬埔寨、俄罗斯、马来西亚等国展出,受到接展国家公众的热烈欢迎。

中国驻尼泊尔大使陈松在本次国际巡展开幕式上表示,中国科技馆举办的科普展览体现了开放、互学互鉴和国际合作的精神。在技术快速发展的时代,此类展览对于培养好奇心、激发对话以及搭建连接不同文化和思想的桥



尼泊尔学生在流动科技馆参观展品 ■ 王鹏摄

梁至关重要。

据中国科技馆馆长郭哲介绍,此次国际巡展包括60件展示效果好、互动性强的展品,涵盖生命科学、信息技术等多学科领域,包括融合智能机器人、裸眼3D电视等。同时,展览中的移动球幕影院立体展示更多影视主题,为尼泊尔公众带来丰富多样的科学体验。该展览计划在尼泊尔巡展3年,巡展期间,中尼双方将共同建设“倾听科学空间”,并就人员交流培训、课程开发等方面深入合作。

据介绍,“中国流动科技馆”项目于2011年启动,是中国科协为推动全国科普公共服务公平和普惠,促进全民科学素质提升而打造的科学传播公益品牌项目,由中国科技馆负责具体实施。截至目前,项目已累计配发展700多套,巡展7000多站,服务公众超过2亿人次。

大米背后的真相,别再被误导

大米是我国大多数人的主食,然而网上却流传着不少它的传说。这些说法是真的吗?今天让我们来逐一揭开真相,吃个明白。

流言:白米饭没营养

真相:该说法不正确。大米主要成分是碳水化合物,但也含有一定蛋白质、维生素、矿物质等,能为人体提供必要的能量和一定量的营养物质,并非毫无营养。

碳水化合物是三大产能营养素之一,健康成人每天摄入碳水化合物的供能占比推荐为50%~60%。如果碳水化合物摄入不足,不仅会出现低血糖症状,还会让身体产生酮体,进而导致口腔、汗液、尿液中都有这种不愉快的气味,特别是说话的时候会有明显的口臭。

美国人群的队列研究表明,碳水化合物摄入不足还可能会影响寿命。碳水化合物提供的能量百分比与全因死亡率呈U型关联,当碳水化合物提供的能量百分比为50%~55%的时候,死亡率风险最低,而碳水化合物<40%和碳水化合物>70%都存在更高的死亡风险。

而每百克大米可提供77.2克碳水化合物,我们每天身体需要的碳水化合物大部分都是靠大米满足的。

除了碳水化合物,每百克大米还可以

提供7.9克蛋白质。《中国居民膳食指南》中建议,每天谷类食物要吃够200~300克,平时更建议粗细搭配着吃。如果吃200克大米,100克全谷物,那么大米提供的蛋白质约为16克,可满足一般女性蛋白质需求量的近30%。

所以,在提供营养方面,虽然大米不能面面俱到,但没它还真不行。目前我们主要是精制白米饭吃得过多,建议可以增加粗粮、杂粮,均衡搭配。

流言:米油营养价值高

真相:这种说法不对,米油并不是很营养。米油就是平时煮粥的时候上面浮着的一层细腻、黏稠、膏油一样的物质,含有高浓度的淀粉,其主要营养成分还是碳水化合物,也会含有部分蛋白质、维生素和矿物质。由于淀粉糊化程度高,所以比较好消化。

但米油的营养密度并不高,长期作为主食来喂食小宝宝可能会导致营养不良。不过,有研究提到米油对缓解宝宝腹泻的效果较好,加少量盐后用于治疗急性腹泻引起的脱水效果甚佳,也可用于预防腹泻后的脱水,腹泻可导致水和电解质大量流失,米油加盐可补充电解质。

流言:米油营养价值高