

▲硕大的农作物塑像让人感受到了丰收的喜悦。
▼虽值冬日,长达路两侧依旧绿树成荫。

冬日掠影长达路

■本报记者 郑峰 摄影报道

冬天的浦东乡野,虽没有盛夏时的知了声声,也没有秋季的“黄金”遍野,但一条条乡间小道,在暖阳照射下会呈现出不一样的乡村美。

在航头镇镇域西侧,驾车由东往西穿过林海公路,道路一侧绵延的木质栅栏映入眼帘,与远处白墙黛瓦树立的牌坊相映成趣,而牌坊下设置的“草屋”及瓜果塑像,便能让人瞬间从城区的喧闹安逸下来,乡村风情扑面而来。这就是航头镇长达村。

过了牌坊,便到了最近参评中国交通“2020年度中国十大最美农村路”的长达路,全长1.097公里的这条乡村路,是航头镇市级乡村振兴示范村长达村连接镇区的主要道路,沿途有盒马数字产业基地、村委会、“家门口”服务中心、农业产业区。

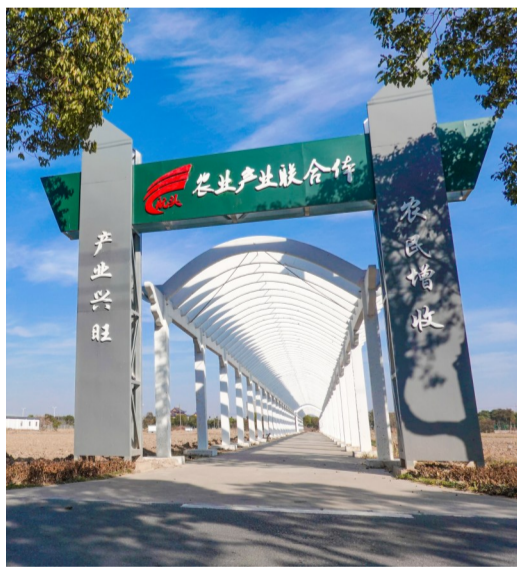
站在长达路南端,一眼望过去,不宽的道路两侧,时值冬日也绿树成荫。正值午后,斜阳下的树荫披在过往村民身上忽闪忽闪,显得格外好看。在这条宁静的乡村路上,你即便驻足一个小时,也很难看到城区里的车来车往。离道路不足一丈外的小河,成了这条“醉美”乡村路不可多得的风光。站在岸边,眺望远处的丰收景象墙画,以及别墅农舍在小河内的倒影,加上连接两岸的拱桥、岸边的凉亭,显得宁静而惬意。

长达路由南往北行走,路的东侧多为田野,因季节的缘故,眼下田地少有大片农作物,但一路往北,村民种下的一方方青菜,在冬日暖阳下,显得生机勃勃。

长达路的美,在于不同季节遇见不同的景,也在于水岸河边哺育的纯净人文之美。闲暇之时,让我们在光影之间,一览浦东这条“醉美”农村路。



车流不大的长达路显得宁静。



长达路一侧的农田及合作社长廊。



建在河边的乡村别墅充满诗情画意。



白墙黛瓦牌坊凸显江南特色。

食品安全进行时

30岁后,五类食物多上餐桌

栏目主办 | 上海市浦东新区食品药品监督管理局
上海市浦东新区食品药品监督管理局



年轻时怎么吃都不胖,一过三十,感觉怎么吃都容易长胖。生活中,很多人都有这个困扰,根本原因是,随着年龄增长,你的基础代谢变慢了。研究发现,过了30岁,基础代谢每10年就降低5%~10%,年纪越大,减肥就越困难。除了运动,选对食物有助提升基础代谢,尤其是以下几种食物,应该常吃。

富含蛋白质的食物。研究发现,摄取足够的蛋白质有助提高代谢。原因在于,蛋白质所含能量的

30%会变成热量从体表散发出来,而碳水化合物所含能量仅有5%~6%作为热量散失,脂肪则是4%~5%。蛋白质还有助于维持肌肉量,肌肉量大,消耗的热量就比较多。一般而言,来自于动物的蛋白质含有充足的必需氨基酸,被称为优质蛋白质,植物性食物中,大豆蛋白质的质量较高,也属于优质蛋白质。其余植物蛋白质通常会有1~2种必需氨基酸含量不足,质量相对较差。建议首选富含优质蛋白质

的食物,如肉鱼蛋奶以及豆制品等。

绿茶。一篇发表在《美国临床营养学期刊》的研究指出,运动前摄取儿茶素(绿茶中的活性成分)能增加17%的代谢率,有助于控制体重,降低体脂肪并改善体重指数。儿茶素可通过维持肾上腺素的活性,促进体内脂肪被分解,进而降低腹部的脂肪量和体脂肪,达到减重瘦身的效果。

水。水是人体中含量最多的

成分,占我们体重的50%~80%。身体大部分的化学反应几乎都需要在有水的环境下才能完成,包括脂肪分解利用。因此,多喝水能加速身体的化学反应,提升基础代谢,将废物排出体外,对预防便秘也有一定帮助。喝足水还能抑制食欲。

香辛料。研究表明,胡椒、辣椒等香辛料有助促进血液循环,进而提高基础代谢,帮助脂肪燃烧。需要特别提醒的是,肠胃功能不好的人要注意摄入量,以免造成不

适。而且,香辛料有促进食欲的作用,一不小心反而会导致热量摄入超标。

富含碘的食物。碘是世界上缺乏人群最多的营养素之一,其在体内主要参与甲状腺素的合成。甲状腺素有助于提高基础代谢,并促进蛋白质、碳水化合物、脂肪的代谢。海苔、海带、牡蛎、虾、螃蟹等都是含碘丰富的食物。

摘编自《生命时报》