

探讨紫薯功能性研究与其食品开发策略

李彤¹ 王熙璐²

(1. 大连海洋大学食品科学与工程学院19级食品科学与工程三班 辽宁 大连 116000;

2. 大连海洋大学食品科学与工程学院19级食品质量与安全一班 辽宁 大连 116000)

[摘要]随着社会的发展,人们对于物质条件逐渐满足,开始追求健康状况,因此,各种健康的生活方式、健康的饮食习惯层出不穷,绿色食品,便是其中一个重要的概念。它指的是生产的环境优良、生产的过程安全,符合一切的安全要求的食品,绿色食品能够满足人们对生活质量、饮食健康的要求,是当前社会上十分受关注的一个热点话题。因此,本文在这样的背景下,以紫薯为角度,分析了紫薯的功能性,以及通过紫薯分析食品开发的策略,以供参考。

[关键词]紫薯功能性;食品开发;策略

引言

紫薯,便是一个典型的绿色食品,它的加工方法非常的简单,通常采用蒸馏、清煮的方式,具有比较低的油脂和调料成分,对人们的身体危害很低。除此之外,紫薯自身含有丰富的营养成分,它对于人们的各个器官和机能有很大的帮助,可见,紫薯具有巨大的医用价值和保健价值,对其的开发成了食品开发里一个重要的内容。

一、紫薯的功能性研究

(一) 抗氧化功能

紫薯的第一个功能,为抗氧化功能,主要是因为紫薯里面包含着丰富的花青素和紫薯多糖,这两个元素都是纯天然的、具有强烈的抗氧化功能的元素,在医学的领域里,很多医美人员经常拿这两种元素作为医学的药物,当作皮肤美容的工具。紫薯多糖元素,在现实生活中的运用频繁,它能够有效的对人体的皮肤实现抗氧化的功能,还能够对脂肪进行氧化和抑制。所以,可以看出,紫薯具有强大的抗氧化功能、美容护肤功能以及减肥功能,它是人们日常健康生活里的一个不错的选择。

(二) 抗癌功能

紫薯里的一些元素和物质,经常会被运用在医学抗癌的领域里,主要是因为,紫薯含有丰富的抗癌元素。首先,紫薯的花青素,具有一定的抗癌成分,运用该元素,能够合理的对癌细胞的生成带来抑制;其次,紫薯多糖元素,也具有一定的抗癌成分,主要是因为它对癌细胞具有致死的作用;最后,紫薯内含有微量的硒,该种物质在人类长期服用过后,会提升人们的抵抗力、身体素质,对于抗癌具有一定的帮助。

(三) 降血糖功能

经常性的服用紫薯食品,能够得到降血糖的作用,主要是因为紫薯里的花青素可以抑制人体内的糖分增加,从而起到降血糖的作用;另外,紫薯的绿原酸与异绿原酸也同样具有抑制人体内的糖分增加的功能。

(四) 抗炎功能

紫薯经常被拿来当作医学里的一些消炎药物。主要是因为,紫薯的花青素,能够具有一定的抗炎、缓解镇痛的功能;紫薯的硒物质,也能够起到相关的作用。

(五) 抑制细菌功能

防腐剂,是食品行业里经常使用的一种物品,随着人们对健康的追求增加,天然防腐剂逐渐被社会所关注,而紫薯便是一个有效的天然防腐剂。主要是因为,花青素具有抑制细菌增加的功能。

二、紫薯食品的开发策略

由于紫薯具有强大的功能,如抗氧化、抗癌细胞、降低人的血糖、预防炎症、抵制细菌等等,这些功能都对人们的身体有很大的益处,再加上紫薯本身就具有很

好的营养价值,可以为人们实现解饿、解馋的动能,因此,紫薯食品开始逐渐的被社会和人口所关注,越来越多的人开始用紫薯代替自己的正常饮食,提升饮食健康性和规律性,各个食品开发行业也关注到了紫薯的商机,开始对紫薯进行商业开发和利用,促进食品行业发展。

在当前的食品开发市场里,比较经常看到的对紫薯的开发方式,便是将紫薯通过榨汁、密封等方式,做成简单的紫薯饮料。通过这样的方式,人们能够更加便捷、简单、轻松的吃到紫薯、获取紫薯的营养和功能,并且在制作饮料的时候,生产商还可以加入其他的相关营养成分,提升整体饮料的营养价值,因此,紫薯饮料成了当前社会上非常受欢迎的一种饮料种类,它给行业带来了很大的开发的价值。当前比较熟悉的紫薯饮料,比较出名的便是紫薯鲜牛奶复合乳饮料,它是通过将紫薯榨汁之后和鲜牛奶进行混合的一种开发方式,由于该饮料具有紫薯、纯牛奶等食品,所以具备比较大的营养价值,开始被越来越多的人所接受和喜欢。并且,该饮料的加工过程里全程干净、安全,实现了绿色食品的安全价值。

其次,另外一种对紫薯进行开发的方法,便是将自身当作一种农作物,对他进行加工和处理之后,将其经过发酵后制作成紫薯酒。紫薯酒,是通过将紫薯和小麦作为原材料,将他们放到密封的地方加入一些催化剂进行发酵,最后酿制出具有浓厚的紫薯口味和小麦清香的酒,这种酒品是市场上保值相当高的一种酒品。并且将其酿制成酒品的方式,能够为开发者带来更好的利益,因此,它也是市场中一个比较受欢迎的开发方式。

最后,除了本文里提到的,还有将紫薯加工成紫薯薯片、紫薯粉、紫薯牛奶等方式,这些都是当前社会上普遍存在的开发形式。并且随着社会的进步,对紫薯的开发会不断的创新和拓展,努力发挥出紫薯的全面价值和功能。

三、结束语

综上所述,紫薯,多为一个具有多种功能、多种营养的绿色食品,它能够为我们带来巨大的价值和影响,因此,笔者希望自己毕业成了一名食品工作者后,要提升对紫薯的重视,分析食品行业的特征和功能,对紫薯进行更多层次、更全面的开发和运用,积极的拓展紫薯食品的开发路径,拓展食品行业的发展空间。

参考文献

- [1] 黄志松, 雷志英. 食物过敏和十二指肠肥大细胞在功能性消化不良发病中的相关性[J]. 齐鲁医学杂志, 2016, 31(01): 99-100.
- [2] 刘秋月, 严祥, 马苏美. 功能性消化不良胃排空及食物分布与症状的关系[J]. 中华临床医师杂志(电子版), 2013, 7(23): 10628-10632.
- [3] 谭全会, 李兴华. 食物不耐受和功能性胃肠病关系的研究进展[J]. 世界华人消化杂志, 2013, 21(25): 2551-2556.

乡村振兴视角下农村职业教育有效研究

王东

(吉林省辉南县第一高级职业中学 吉林 辉南 135100)

[摘要]农村的职业院校在师资力量和教学设施设备等方面都比较缺乏,毕业生的就业范围也比较有限。涉及农村的企业、地方政府及其职能部门人力资源不足,缺乏信息收集、技术服务的相关渠道。农村职业院校应当通过促进人才培养的供给,来促进我国的乡村振兴战略的实施,提供更多符合新时代农业发展的紧缺人才。本文根据目前校企合作状况为出发点,分析了农村企业、地方政府及相关部门对职业教育的参与不够充分的原因,提出了职业院校应当从当地政府及有关职能部门、涉农企业和其他组织的实际需求出发,增加与其合作的深度,在解决学生实习和专业发展等问题的同时,促进人才培养质量的提升。

[关键词]乡村振兴;农村职业教育;人才供给;当地政府

引言

农村普遍存在着经济水平差、优秀教师少、基础设施差的教学情况,导致农村高职院校就业率低、教学水平落后。在目前情况下,提升农村教学水平、完善教学基础设施、增加教学资源是迫在眉睫的事情。农村职业教育在设备、资金、资源、技术等方面都非常匮乏,机械、机电等相关专业没有良好的实践设备和专业技术教师,这是影响农村职业院校培养人才的重要原因。

一、推动校企合作的可持续发展

面临农村职业院校无法为学生提供实训场地和实习条件的情况,很多院校与企业之间建立了互补性的合作,由于企业一线岗位薪资低、工作强度大等原因,导致员工招聘难度增大,薪资要求不断提高,而校企合作正好能够为企业解决此问题^[1]。农村的学生普遍具有吃苦耐劳的精神,能够很好的胜任企业一线工作岗位,校企合作不仅解决了企业的难题,更为职业院校的学生提升了实践和实习的机会,有效提升学生对专业技能的运用。目前,企业合作培养的实习生不断流失、对实习生的需求量有限,导致企业和职业院校的合作意愿逐渐降低,特别是智能流水

线的投入使用,更加使企业的人工成本不断降低,从而减少对实习生的需求。针对此问题可以通过以下几个方面进行改进,增强农村职业院校的人才供给,促进人才专业技术的有效提升。

1. 增强学生的工匠精神

农村职业院校的学生具有吃苦耐劳的优势,但其中也有一些家庭条件较好的学生,对于脏、累的工作不愿意接受,学生普遍存在不具有较强的责任心和对于学习不积极的问题。为使学生更加符合企业对人才的要求,提升实习、就业中的竞争力,应注重培养学生的工匠精神,以实际的职工案例和社会中的热点人物,对学生宣扬精益求精、吃苦耐劳、勇于创新的工匠精神。

2. 深入参与企业生产

深入参与企业生产,有利于教师技术水平的提升,同时也能够提升学生对企业的接受度和认同感。首先,应当提升教师的自身素质,引导教师参与企业的项目攻关、技术创新等,增加教师参与企业科研在职称评价方面的占比。其次,使学生对企业的接受度不断提升,通过在教学中渗透企业文化和品牌意识,从而提升学生对

企业的认可,引导学生参加企业的新品研发及流程优化,使学生充分参与到企业建设中去。

3. 注重企业对人才的需求

从企业角度出发,校企合作不仅能够得到院校提供的科研、技术支持,还能够得到优秀的技术人才。因此,应当注重企业对于不同人才的需求,使企业参与到农村职业院校人才培养的系统中,有效提升企业对职业院校人才的需求。可以通过与企业共同制定教学计划、培养方向、实践技能等教学方面的相关规划,还可以共同建设学生实训基地,聘请企业的技术专业到学校担任兼职教师,有效的将企业引入学校,提升企业对人才培养的参与度,从而提升学生对企业的忠诚度。

二、促进学校与地方的合作

农村职业院校的服务对象主要针对,当地政府、事业单位,个人等等,与当地政府和企业合作建立良好的合作模式,不仅能够为学生提供良好的实习实践的机会,还能促进院校学生未来发展环境的提升。

1. 与当地政府合作

农村职业院校与当地政府的合作,能够进一步满足政府对人才的需求,能够为院校的教育争取更多的资金支持和政策支持。职业院校应当积极响应政府技术下乡的相关号召,帮助当地农民解决技术上和机械上问题^[2],帮助农民进行农业知识的普及;职业院校还应当帮助政府进行人才培养,提升农村相关人员的整体素养,帮助农村技术型人才提升技术水平和知识储备;同时,可以充当企业与政府之间的桥梁,通过专项活动,促进企业与政府的合作。通过以上方式不仅能够确保院校与当地政府的合作,并且能够加大院校设施设备的利用率,提升在乡村的知名度,获得社会的支持。

2. 与涉农的相关服务机构合作

农村服务机构不仅包括了有国家经费支持的专业机构,还有一些非盈利、农民

自发的合作社与协会。这些服务机构能够为农民提供技术上的支持和涉农相关知识的普及,能够有效的将农民面临的问题向政府部门进行汇报,职业院校可以与服务机构建立长期的合作关系,根据农民面临的问题给予一定帮助,从而切实的解决农业技术的问题。职业院校在争取社会对职业教育支持的同时,能够很好解决学生实践、实训的难题。

3. 与政府职能部门合作

农村有很多隶属于政府技术服务部门和农业生产管理部门。但这些职能部门普遍存在着,人员配备不足、资源有限的问题,导致部门的管理与覆盖面不够全面。农村的职业院校拥有大量的具备相关技术水平的在校学生,面临没有实训基地和实习机会的问题,可以通过与服务机构的合作进而很好地解决。学生参与到服务机构的工作中,能够有效提升学生技术水平、了解农业行业的需求、发现自身不足,为今后的就业方向提供重要的依据。有利于培养学生的工匠精神,树立服务农业的意识,明确学生的社会主义核心价值观。

三、总结

农村职业院校虽然师资力量薄弱、缺乏实训实习机会、教学设施设备不足等问题,但是只要院校深入政府与企业的需求,促进与多渠道、多范围的有效合作,保证人才供给,为农村发展提供更多技术型人才,就能够突破学习实体范围限制,使学生能够加入生产、服务一线中,从而提升学生技术水平,增强学生的综合素质,促进农村职业院校的不断发展。

参考文献

[1] 张旭刚. 乡村振兴战略下农村职业教育产教融合发展的国际比较与路径[J]. 教育与职业, 2020(14): 80-87.

[2] 李丽, 杨如安. 乡村振兴背景下边境民族地区农村职业教育的困境与路径[J]. 云南师范大学学报(哲学社会科学版), 2020, 52(04): 111-119.

以爱育爱 育人育心

叶卉妍

(广州市荔湾区西关培正小学 广东 广州 510150)

[摘要]苏联教育家苏霍姆林斯基说过:“没有爱就没有教育,真正的教育其实是爱的教育。”一切最好的教育方法,一切最好的教育艺术,都产生于教育对学生无比热爱的炽热心灵中。因此,作为一名教师、一位班主任,我觉得首先应该是爱孩子。因此在班主任工作中,我始终坚持“以爱育爱,育人育心”的原则。因为一颗爱心带给学生的是一份温馨,一片真情,浇灌的是饥渴的心灵,用爱心导航,孩子们成长的旅程中将一路洒满阳光。

[关键词]以爱育爱;育人育心

一、做“爱的使者”,以爱育爱

著名教育家吕型伟说过:“教育需要爱,也要培养爱。没有爱的教育是死亡的教育,不能培养爱的教育是失败的教育。”爱是教育的生命,是教育的催化剂、润滑剂和黏合剂。这要求每一位教师胸怀一颗爱心,用心灵去耕耘心灵,让每一位学生都得到应有的爱。“爱”的艺术会让学充满自信,看到希望,并且从老师身上学会如何去“爱”。

1. 倾爱后进生,启学生自爱

小学生判断与评价能力并不高,所以在班上最容易受到歧视的是后进生,这类学生比人更需要关爱。我个人认为,应以“假如孩子是我自己的”的思想为立足点,倾爱后进生。我们在给予孩子爱的基础上,同时也应注重启发孩子的自爱意识,使其自信、自立,进而产生自我发展的欲望,为孩子今后的成长与步入社会奠定良好的思想基础。我们应该把启发学生自爱纳入整个教育教学工作中,从广从细着手来培养孩子的自评能力,广到孩子在家、在校、在社会各方面的表现,细到班上一个小组长的选举,课堂上指名提问的选择。学校的丰富多彩的课余活动,也可以为我们培养学生自爱提供一个大平台。我们应该巧妙利用这个平台,让学生们在实践活动中展示优点,获得鼓励,认识自身价值。

2. 严爱优等生,引学生施爱

“以爱育爱”的归结点最终是让学生学会施爱,这是学生道德品质之本,也是学生走上社会与人交流之本。优等生,谁都爱他们,也正因为如此,优等生往往不懂得如何去“爱”。作为班主任,对这类学生,我从不宠坏他们,更不迁就他们,而是时时提醒他们“做学问得先做人”,做一个正直的人,热情的人,向上的人。优生不单纯是学业要优,更重要的是人品要优,心胸要广,心理要健康。成天被人赞誉的学生,只能在理智深沉的爱之中,严格要求,警钟常敲,才能克服自身的弱点,扬起风帆前进。同时,我还让他们懂得“施比受更有福”的道理,激发他们施爱意识,让学生懂得关爱别人,奉献爱心,就是在创造自己的人生价值。爱的奉献不应受环境地域的限制,我们应当引导学生把爱心由校内的热爱校园,敬爱老师,同学间互帮互爱推及至家庭、社会。在母亲节、父亲节、敬老节、教师节等节日来临之际,建议学生用自己力所能及的方式,为亲人或老师献上一份自己的爱心,表达对节日的祝贺。每学期组织学生开展一次救助山区同龄人的活动,为山区孩子捐书刊、文具等。学生们散发出的爱之芬芳,会让他们感受到快乐,体会到价值,从而做到积极主动的关爱他人。

3. 博爱中等生,让学生信爱

心理学家马斯洛认为:“一个学生如果失去爱和尊重,那么他将很难健康地发展。”因此,教师必须在理解、尊重、爱护学生的情感基础上,为他们创设一个信任、接纳、理解、尊重的情感氛围,这样才能有利于学生的身心发展,有利于德育工作的实施。中等生往往是一个班中最容易被忽略的群体,他们相对比较稳定的心理状态,他们既不像优等生那样容易产生优越感,也不像后进生那样容易自卑自弃。他们希望老师重视他们,但又害怕抛头露面。这类学生我首先要掌握他们的心理特点,调动他们的积极因素,正确对待他们的反复,始终如一地尊重、理解、信任他们。我在他们中间起用一大批小干部,培养他们的荣誉感和责任心,让他们认识到

自己在班级中的重要地位。在平时的教育教学过程中,我以尊重对待学生,以欣赏肯定学生,以相信激励学生,以耐心包容学生,以友情提醒学生,让这些原则贯穿于整个教育教学过程中。

二、给“爱的支点”,育人育心

1. 孕育孝心,做一个感恩的人

任何事物之间都存在着互为因果的联系,任何一种事物的存在都不是独立的、单一的,必须与某些事物有着密不可分的联系。“孝悌也者,其为仁之本与。”孝心人人皆有,问题在于能不能保持和提升,这才是全部家庭伦理的基础,其中包含着一种伟大的道德精神和做人的基本要求。当我们常怀“孝心”,就会做一个感恩的人,就会懂得尊重他人,发现自我价值。我们懂得感恩,就会少了歧视,就会以平等的目光看待每一个生命,重新看待我们身边的每个人,尊重每一份平凡普通的劳动,也更加尊重自己。

2. 陶育爱心,做一个善良的人

爱心不仅流于表面,而应该有更深层次的扩展和升华,即要求学生对待周围其他人,以及一切素不相识但需要帮助的人也要付出爱心。高尔基说过:“做一个善良的人,为人类去谋幸福吧!”其实爱和善良是一体的,让学生认识到“赠人玫瑰,手有余香”。当你主动帮助有困难的人脱离困境,使他们拥有重新战胜困难的勇气的同时,你自己也收获了快乐与充实,更会使之成为一种习惯。一个人,可以让别人惊讶的姿态,也可以忍受缺少银两的日子,但离开了善良,却足以让人生搁浅、褪色。不管外表如何平凡,但是内在的东西却可以使人不平凡,做一个善良的人。做一个善良的人,于人,于己,于事,为善。

3. 培育热心,做一个阳光的人

孔子说:“君子喻于义,小人喻于利。”高尚的人,在关爱别人的同时是不会考虑是否会使自己获利的。我通过社会实践活动教育学生,只要是正义的事,只要是对社会有用的事,都值得自己去做。人活着不能只为自己,也要为社会尽自己的一点力量,并非一定要成为伟人或成就大事业才可以对社会做贡献,日常生活中,有许多需要我们为这个社会尽职尽责的地方。学生们懂得热心社会事务是一种毫无功利性的高尚行为,我们可以用自己一生的言行诠释一位普通社会成员生存的价值与意义,给社会带去生机、带去温暖。生活因为热心而丰富多彩,生命因为热心而瑰丽明快,做一个阳光的人。

在教育教学过程中,我始终坚持和每一届学生共同分享意大利作家亚米契斯《爱的教育》这本书,每天一个感人的故事让我和学生一起感动,一起思考。“以爱育爱,育人育心”是我们的班训。“以爱育爱”使学生真正感知爱、理解爱、学会爱、奉献爱,爱——成为学生受益一生的功课。“育人育心”,用我们热情、温暖、宽容的心去敲打学生的心灵之窗,学生会向你敞天无数的美丽、真诚、可爱的心扉。你用真情去温暖学生寒冷的冬天,学生会还给你一个灿烂的春天;你用甘露去滋润枯竭的幼苗,来年她会报以你桃李的芳香。

参考文献

[1] 以爱育爱,求真为光——优质高中广州市真光中学[J]. 现代教育, 2020(03): 66.