

ABB机器人改造，系统服务

产品名称	ABB机器人改造，系统服务
公司名称	广州市长科自动化设备有限公司
价格	面议
规格参数	品牌:ABB 型号:ABB机器人
公司地址	天河区高普路168号A1栋2楼
联系电话	020-29131671 15975372026

产品详情

abb工业机器人改造 焊接机器人工装夹具 夹具 刀具设计制作

-----提供自动焊接工艺装备成套设计解决方案

长科能提供全套机器人自动化生产线，根据客户产品、工况具体的需求、应用方式等进行系统集成，整个过程包括方案制定、产品设计、机械加工、电气集成、安装调试、售后服务等环节。

广州市长科自动化设备有限公司

联系人：李先生

手机：13543455804

电话：020-29131671

传真：020-28083007

qq：767051518 公司主页：<http://www.gzchangke.com>

公司主营业务：

产品研发

工控机系统

安川，abb，发那科，库卡等各种机器人的保养及培训服务

特别服务：机器人现场维修

工程改造

设备改造

cnc控制系统

plc控制系统

人机界面

维修服务

机器人整机维修及配件销售

回收各品牌工业二手机器人及备件

膳食纤维可延缓人体内碳水化合物的消化和吸收，防止肥胖；而且膳食纤维还可改善人体神经末梢对胰岛素的感受性，降低对胰岛素的需求，调节糖尿病患者的血糖水平；膳食纤维还可促进肠道运动，刺激其蠕动，防止出现便秘；膳食纤维还可降低人体对胆固醇的吸收，防止心血管疾病的发生；膳食纤维还可调节肠内微生物菌群的组成，提高人体免疫力，增强人体抵抗疾病的能力。

人体必需的七大营养素（4）

膳食纤维的食物来源

膳食纤维可分为水溶性及不可溶性两种，其主要成分包括纤维素、半纤维素、木质素、果胶、藻胶、琼脂及其他复合糖等。可溶性纤维包括水果中的果胶、海藻中的藻胶以及由魔芋中提取的葡甘聚糖等。其食物来源主要是裸麦粉、酸梅、柿子干、荞麦等。不可溶性纤维包括纤维素、木质素、半纤维素等。主要存在于谷物的表皮、全谷类食物中，如麦麸、麦片、全麦粉、糙米、燕麦、荞麦、苡麦、玉米面等，蔬菜的茎叶、豆类及豆制品里也有部分不可溶性纤维。

人体内膳食纤维失衡带来的后果

如果人体内膳食纤维过少，会出现便秘、痔疮等疾病，还有可能引发直肠癌、结肠癌等。如果人体摄入过多的膳食纤维会加重肠胃负担，影响钙、铁、锌的吸收，引起骨质疏松症，还会降低蛋白质的吸收利用率。

水——人类生命的源泉

水是人类生命的源泉，可以说没有了水，就没有了生命。

水的功能

水是人体的润滑剂。人体的每个器官都富含水分，如血液和肾脏中的水占83%，心脏中的水分为80%，肌肉为76%，脑为75%，肝脏为68%，骨骼中含22%。干燥是衰老的表现。年轻人细胞内水分占42%，老年人则只占33%，故此产生皱纹，皮下组织渐渐萎缩。人衰老的过程就是失去水分的过程。体内一些关节囊液、浆膜液可使器官之间免于摩擦受损，且能转动灵活。眼泪、唾液也都是相应器官的润滑剂。

人的各种生理活动都需要水。水可溶解各种营养物质，人体摄入的脂肪和蛋白质等要变成悬浮于水中的胶体状态才能被人体吸收、利用；水还会将氧气及营养物质运送到组织细胞，再将代谢废物排出体外，可见，人的各种代谢和生理活动都离不开水。

水还可帮助调节体温。人呼吸和出汗时都会排出部分水分。炎炎夏季，当环境温度高于体温时，人体就靠出汗蒸发带走一部分热量来降低体温，使人免于中暑。而在天冷时，由于水贮备热量的潜力很大，人体不致因外界温度低而使体温发生明显的波动。

水是世界上最奇妙的药。当人体感冒、发热时，多喝水有益于发汗、退热，冲淡血液里细菌所产生的毒素，同时小便增多，有利于加速毒素的排出。

哪些家人易缺水

家中的老人易出现缺水现象。这是因为老人对口渴不敏感，因此机体经常处于失水状态。如果老人体内缺水，会导致消化液减少，容易发生便秘，血液黏度变浓，对健康极为不利。因此，不管渴不渴，老人都应补充水分，防止体内缺水。

婴儿也极易出现缺水现象。这是因为婴儿新陈代谢旺盛，生长快，因此单位体重需要补充的水量高于成人。尽管婴儿以液状食物为主，但在两次喂奶中间也宜喂些水。

儿童也极易出现缺水现象。这是因为儿童的运动量较大，对水的需求量也相应较多。但孩子们往往贪玩而忘记饮水，只是到临吃饭时才急忙大口喝水，这样会影响食物的消化吸收。

健康小贴士

如果家庭饮食中缺少膳食纤维，不妨用下面这些方法来增加一些：准备全谷、全麦的食物作为早点；用适当粗粮代替细米面；在每日的膳食中，可添加一些豆类食物，如红豆、绿豆等；每日要必吃青菜，特别的青菜的叶和茎。

家人餐桌上极易缺失的营养素

人体所需的七大营养素是维持生命正常运转的物质基础，缺一不可。然而第三次全国营养调查却指出，我国百姓中普遍存在着维生素和矿物质摄入不足及不均衡的现象。中国家庭面临着严重的营养失衡问题。

家庭餐桌上最易缺乏的营养素

餐桌上严重缺乏的营养素

下面这几种营养素是中国百姓缺乏严重的营养素

钙 钙是中国人普遍缺乏的营养素之一。全国人均每天摄入量为405毫克，仅达到rda(指人体某营养素摄入量不会发生缺乏症的数值)要求的800毫克的。缺钙会使人出现脚抽筋、盗汗、腰酸及骨质疏松等症状。

维生素b2 中国人缺乏营养素排在第二位的是维生素b2。人均每天摄入量为毫克，仅占rda要求的毫克的。不同地区，其缺乏状况差异不大。当人体缺乏维生素b2，会出现嘴唇脱皮、皮肤发痒的症状。

维生素a 维生素a是中国人缺乏程度排名第三的营养素。人均每天摄入量为476微克(其中157微克为维生素a，319微克来自β-胡萝卜素的转化)，仅为rda要求的800微克的。人体一旦缺乏维生素a，可能会出现皮肤干燥、粗糙，眼睛干涩、怕光的症状。

家庭餐桌上相对缺乏的营养素

锌 锌是中国人缺乏的营养素之一，全国人均每天摄入锌毫克，比rda的要求量少20%。尤其是儿童、青少年缺锌现象比较严重，如果儿童、青少年缺锌会影响智力和身高的正常发育。

维生素b1 由于饮食结构的改变，全国人均每天摄入维生素b1的量为毫克，离rda的要求差1%。

硒 中国人均每天摄入量为42微克，离rda要求相差。

铁 尽管人们每天摄入的铁已达到rda的要求，但由于人们食用的铁主要来自于大米、坚果、黑叶蔬菜等植物中的非原血红素铁，其利用率较低，吸收率也远远低于动物性食物中所含的铁。此外，由于人们所吃的谷物中含有浓度较高的植物酸，这种植物酸会抑制铁的吸收。因此，尽管摄入了一定量的铁，但真正被人体吸收的铁并不能满足人体的需要，人们依然存在着贫血现象。

维生素c 尽管人们摄入维生素c的数量已达到了rda的要求，但是，由于人们的烹制方法，维生素c被破坏了许多，人体实际吸收利用的比较仍然不足。

家人餐桌上不缺的营养素

磷 调查研究发现，我国人均每天磷的摄入量为1058毫克，而rda的要求为700毫克，超出358毫克。过量摄入磷，会影响人体对钙的吸收和利用。

铜 我国人均每天铜摄入量为毫克，超过了rda推荐的毫克。人体摄入太多的铜会严重影响身体的健康，而且铜过量还会导致人体内锌的损失。

维生素b5（泛酸） 我国居民不缺乏泛酸，这是因为泛酸广泛地存在于各类食物中，而我国人们的食物种类日益繁多，不存在缺乏泛酸的情况。

维生素e 调查显示，我国儿童、青少年人均每天摄入的维生素e偏高，达到rda的300%。这主要是因为我国多食用豆油、麻油等植物油。维生素e对提高成年人生育能力、抗氧化有很大的促进作用，但儿童、青少年摄入过量则有较大风险，因此，家长应注意不要让儿童、青少年摄入过多的维生素e。

镁 目前，国人并不缺乏镁，只有那些患呼吸不良症、呕吐情形严重等才会发生缺镁症状。由于人体摄入过量镁后会引发运动肌障碍，而且还会妨碍体内铁的利用，因此，中国人不要盲目补充镁。

维生素b12

维生素b12可存储在人体中的肝脏内，其储存可供3~6年之需。因此，中国人普遍不缺乏维生素b12。

健康小贴士

目前，许多人为了家人健康，让其大剂量服用维生素c和维生素e。这种做法很不科学，要知道，并不是剂量越大越好，有时过量服用维生素后，还会严重危害身体健康。如每天摄入维生素e达到100毫克以上时，就有可能出现服用过量的症状。

不要让家人陷入补充营养素的误区

由于营养知识的缺乏，许多人在补充营养素时，经常会陷入下面这几种误区中：

误区一：中国人盲目按照西方国家的营养配方补充营养素

许多人都认为西方国家的营养配方要比中国的好，因此，按西方国家的营养配方来补充维生素和矿物质。事实上中,我国的膳食结构与西方国家的不一样，中国人吃米、谷类和植物性食物的比重较大，而西方国家以动物性食物为主，这就造成中国人和西方人营养素缺乏的状况明显不同。

误区二：单一补充

许多人在补充营养素时，常陷入单一补充的误区。如有些人今天发现自己缺钙，就马上买含钙的补品服用；明天发现自己贫血，又马上购买含铁的产品服用，结果导致自己体内的营养仍不均衡，甚至出现某种营养素过量存在的问题，使身体受到伤害。

健康小贴士

在为家人补充维生素和矿物质时，最好在医生指导下，或自己学习一些营养知识后，先总体判断家人缺什么维生素和矿物质，再制定适合他们身体的方案。

读懂家人缺乏营养素的信号

自己的家人缺不缺营养呢？这是许多人关心却不容易判断的问题。事实上，如果家人缺乏营养，他们的身体会有意无意向我们发出营养缺乏的信号。读懂这些信号，就能及时改善自己家人的饮食情况，补充营养素。

信号一：头发变细、干燥、易断、脱发

如果家人出现头发变细、干燥、易断、脱发的情况，说明体内可能缺乏蛋白质、能量、必需脂肪酸、微量元素锌。为了家人健康，应调整家庭的饮食，增加主食的摄入量，每日保证每位家人能吃上3两瘦肉、1个鸡蛋、250毫升牛奶，以补充优质蛋白质，同时还可增加必需脂肪酸的摄入。每周可做2~3次海鱼，可多吃些牡蛎，以增加微量元素锌。

信号二：夜晚时视力降低

如果家人夜晚时看不清东西，视物模糊，不可掉以轻心。这可能是身体向我们发出了缺乏维生素a的信号。要知道，如果不能及时纠正体内缺乏维生素a的状况，任其发展，就有可能进一步发展为夜盲症，并出现角膜干燥、溃疡等，严重危害家人的健康。

解决维生素a缺乏的对策非常简单，可在日常饮食中增加胡萝卜和猪肝等食物。这两种食物分别以植物和动物的形式为人体提供维生素a，其中猪肝的吸收效率更高。需要指出的是，维生素a是溶解于油脂而不溶解于水的维生素，因此要想提高维生素a的吸收效率可用植物油烹炒胡萝卜。

信号三：舌炎、舌裂、舌水肿

如果自己的家人出现舌炎、舌裂、舌肿的现象，说明自己家的饮食中可能缺乏b族维生素。b族维生素是水溶性维生素，在体内储存的时间较短，必须每天都补充。日常生活中，我们在洗米、蒸饭时可使b族维生素大量流失。而长期*细米面、素食，同时又没有其他补充，也极易造成b族维生素的缺失。为了能给家人补充b族维生素，应做到主食粗细搭配、荤素搭配。如果家人有吃素的习惯，每日应补充一定量的复合维生素b族药物制剂。

健康小贴士

如果家中有老人，一定要注意适量补充b族维生素。这是由于老人的胃肠道的消化吸收功能减弱。而且由于现在饮食结构的改变，越来越多的家庭饮食过精、过细，烹制方法不恰当导致维生素流失，因此老人应适量补充维生素。

信号四：牙龈出血

牙龈出血是人们经常出现的情况。如果自己的家人出现牙龈出血的情况，要想到是不是自己家的饮食缺乏维生素c了。维生素c是人体最易缺乏的维生素，由于光线、温度、储存和烹调方法不当都有可能造成维生素c的破坏或流失。因此，每日应让家人吃大量新鲜的蔬菜和水果，最好每日能摄入1斤左右蔬菜和2~3个水果。在做饭时，最好采用热炒和凉拌相结合的烹调方法，这样最易保留维生素c。