

醒酒排毒籽瓜露 健康送礼新选择

籽瓜排毒养颜功效喜人

籽瓜性温,有暖胃祛寒、滋阴肌肤、清肾排毒等功效。经化验分析,籽瓜汁中营养丰富而全面,含有多天然维生素、全序列氨基酸、活性功能因子、生物碱、瓜氨酸、多肽植物蛋白溶酶以及多种微量元素。现代医学证明,籽瓜汁中含有丰富的维生素族、蛋白酶类、氨基酸、多肽、硒等功能因子,能够调理增强人体免疫功能,提高人体抗病力,溶蚀软化血管,祛除胃寒,净化体内毒素。因而,瓜瓤与液汁是一种良好的保健食品。东方瓜园研制的戈壁瓜饮籽瓜露饮品运用独有技术将籽瓜的瓜瓤与汁



液营养成分全部保留且不添加任何防腐剂,对女士排毒养颜具有辅助功效。

目前市场上商品琳琅满目,很多消费者在送礼中还是存在不知道送什么合适的感慨。在健康保健越来越受到重视的当下,戈壁瓜饮籽瓜露解酒解毒的功效体现了“比果汁更营养,比酒水更健康”的特点,满足了消费者趋于保健的需求,在礼品市场掀起了一股清新风。

”

选对饮品 预防宿醉有妙招

醉酒危害大,酒后常有眩晕,呕吐,神志不清等不适症状,还伤害肝脏。要是喝酒在所难免,不妨做些准备工作,选择适宜的醒酒饮

品,尽量把酒精对身体的危害降到最低。东方瓜园开发出的戈壁瓜饮籽瓜露产品保留了籽瓜原有的天然营养成分,能够调节平衡人体机能、补充营养,提高人体的免疫力。由于经过特殊工艺使得产品保留了“籽瓜汁”中所含的活性因子,使其更具有超强的解毒排毒能力,解酒功效相当显著。戈壁瓜饮籽瓜露是目前国内唯一保持了瓜类营养成分的天然饮品,酒前酒后均可方便饮用,其液态形式更易让人体吸收,加快酒精在体内代谢过程,减少酒精在血液的浓度,可以轻松应付各种喝酒或醉酒不适症状,若能在饮酒前服用,还能有效预防醉酒。

健康时尚送人更有礼

在身体健康和营养保健越来越受重视的当今社会,如何养生早已被大家当作一门生活必修课。中国人送礼讲究的是体面,实用,宾主相宜。如今,一股清新健康的送礼风气正在各大城市中迅速蔓延。如果您在走访亲友时送礼还停留在烟、酒的选择当中,那您真是落伍了。戈壁瓜饮籽瓜露饮品的定位针对中高端消费者,且不同于酒水类礼品不宜所有人的接受范围,其特有的解酒、排毒功效使得它受到不同职业、不同年龄、不同性别的最广大人群,作为单位福利团购也不失为良好的选择。

本报记者 刘佳



高考的脚步一步步地逼近,为了让孩子们在考试中能更好地发挥,许多家长在吃的方面绞尽脑汁,但大多数家长还是走进了误区,认为大鱼大肉能最大程度补充营养。膳食专家指出这种做法是不科学的,并建议三餐营养应均衡,应做到清淡、养胃、补脑、利眠。



贴心营养餐 为考生加油

吃好早餐 保持旺盛精力

推荐食谱 鲜牛奶,煮鸡蛋,鲜肉包,蔬菜沙拉(生菜、青椒、小西红柿等)。

TIPS 鲜牛奶里可以适当加一点儿麦片,麦片不但能够提供人体必需的碳水化合物,还含有丰富的维生素和矿物质;蔬菜沙拉拌好之后可以撒一些炒熟的黑芝麻,这样既增加了蔬菜沙拉的美味,又丰富了营养。

营养点评 早餐能量约占全天总能量的30%,吃好早餐可充足供给大脑必需的能量,对保持旺盛的精力具有重要作用。因此早餐要进食质量高、热量高、耐饥且又易于消化吸收的食物,如鸡蛋、牛奶、面包、蛋糕、馒头、烧饼、煎鸡蛋及煎馒头片、豆浆等。牛奶、鸡蛋和鲜肉为人体提供了优质的蛋白质以及各种维生素和微量元素,尤其是蛋黄里的卵磷脂是益智健脑的绝佳食品。

营养午餐 能量是主导

推荐食谱 海带炖排骨,香菇炒油菜,凉拌苦瓜丝,冬瓜丸子汤,米饭。

TIPS 海带炖排骨可以加一些胡萝卜一起炖,胡萝卜含有丰富的胡萝卜素,在人体中可以转换为维生素A,其不但能够保护视力,而且是强有力的抗氧化剂;冬瓜丸子汤中的丸子可以是鲜鱼丸,也可以是鸡肉丸或者猪肉丸,汤里还可以放一些蘑菇和豆腐。

适量晚餐 清淡易消化

推荐食谱 清蒸鱼,五香酱牛肉,蒜蓉菠菜,金银卷,绿豆汤。

TIPS 肉类适量,不要多吃;蒜蓉菠菜一定要注意把菠菜在沸水中焯一下,去掉草酸,菠菜中最好加一些黑木耳、绿豆粉丝等;金银卷则是用面粉和玉米面做的,上笼屉蒸的时候可以在金银卷上放些红枣、核桃仁、松子仁,这样能大大增加金银卷的美味。

营养点评 晚餐应以谷类食物和蔬菜为主,口味清淡易于消化,有利于抗疲劳和养神醒脑。考试前,考生大多因复习功课睡得较晚,从吃完晚餐至睡觉,中间有4~5个小时。这段时间里,晚餐所吃的食物已基本消化,需要加以补充。可以喝一杯牛奶,既补充了营养,又可起到安神的作用。

本报记者 窦虹艳

一品弘亚麻油提醒准妈妈

多食亚麻油 有益宝宝健康

每个准妈妈都特别注意孕期营养,盘算着怎么吃才有利于胎儿健康发育。中国营养学会推荐,孕妇膳食中脂肪供给的百分比应为20%—30%,其中饱和脂肪酸供能应该小于10%,单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸供能则分别为10%。

其中, α -亚麻酸的摄入更为重要。这是因为, α -亚麻酸对胎儿的脑部、视网膜、皮肤和肾功能的健全十分重要,长期缺乏 α -亚麻酸会影响注意力和认知发育。从胎后期26周至出生后两岁,是人体脑部和视网膜发育最为重要的阶段。由于母体是胎儿和婴儿营养的主要提供者,所以孕期和哺乳期的妈妈要特别注意 α -亚麻酸的摄入。

亚麻酸几乎存在于所有植物油中,而 α -亚麻酸仅存于亚麻油、核桃油等少数的油种中。其中,亚麻油中含51%—65%的 α -亚麻酸, α -亚麻酸进入人体后可转化为DHA和EPA,它们是脑组织的重要组成部分,是影响胎儿、幼儿大脑发育的重要因素。英国科学家说,孕妇在怀孕后期多补充 α -亚麻酸可以帮助胎儿的生长,但是不会使孕期延长。他们对11580名妇女进行调查后发现,孕妇在怀孕后的32个星期里 α -亚麻酸越多,出现胎儿发育不足的可能性就越低。 α -亚麻酸是对细胞功能至关重要的 ω -3脂肪酸,而且这种脂肪酸存在于亚麻籽、亚麻油中,因此,对于孕妇来说,应多吃亚麻油来补充 α -亚麻酸。(刘佳)

兰州印象·集合餐饮 即将精彩登场

兰州作为西北重镇,几百年来形成了多民族融合的餐饮文化,其中“兰州小吃”更是餐饮文化中的一朵奇葩。

“一条河、一本书、一碗面”曾经是兰州市引以为豪的城市名片,近期由兰州印象集合餐饮公司倾力打造的“兰州印象·集合餐饮”将作为兰州市的一张名优餐饮名片,精彩登场。

“兰州印象·集合餐饮”坐落于西关什字兰州剧院正门口,北靠西单商场,占地600余平方米,可提供400个左右的就餐位。地理位置优越,是兰州市核心商圈的焦点,自古商贸云集,人流如潮。为保证长期、高效、互利的经营,“兰州印象·集合餐饮”将采取集中管理、独立经营、互惠互利的运作模式与兰州市特色餐饮通力合作。

截至目前,兰州市民喜闻乐见的牛肉面、传统甜食、兰州砂锅、特色面食、麻辣烫、酿皮子、醪糟、甜醅子等多家兰州知名特色餐饮商家,共计近百种特色餐饮品,均表示出强烈的人驻意向,“兰州印象·集合餐饮”将甄选老字号品牌、口味独特、特色鲜明的知名商家与之合作,秉承“荟萃兰州特色餐饮,融合本土经典风味”的理念,为广市民和外地游客奉献一道道饕餮盛宴!(李庆芳)