

大连海参营养丰富被追捧

大连海刺参,肉质厚,刺饱满,口感非常好,深受全国消费者的喜爱。我国南北海域都出产海参,黄渤海域出产的辽刺参早在清代,就被识者高人尊为海参上品,驰名中外,而且作为唯一进入药店的海参,明代时就被收入本草。《本草从新》指出:“海参,产辽海者良。”海参繁衍在地球上比原始鱼类更早,大概在六亿多年前的前寒武纪就开始存在,是现存最早的生物物种,有海洋活化石之称。经历几次地球大毁灭都得以生存下来,数度见证地球的变迁。

海参属棘皮动物,可供食用的品种有梅花参、刺参、乌参、光参、瓜参、玉足参等20多种,营养价值高。干品海参含蛋白质76.5%,脂肪1.1%,还含有无机盐、糖类及磷、铁、碘等多种营养成分。此外,海参还具有较高的药用价值,据药书记载,海参具有补肾益精,对治疗肺结核咯血、再生障碍性贫血、糖尿病等都有一定疗效。海参体内含有一种酸性粘多糖,对恶性肿瘤的生长、转移具有抑制作用到人们青睐。

冬季最佳进补时 进补就吃海刺参

本报记者

今年的11月7日,是24节气中的“立冬”。“立冬”代表着冬季的开始,民间就有“冬季进补,开春打虎”的谚语。“寒”是冬季气候变化的主要特点,冬季除了要注意防寒保暖外,饮食保健也很重要。随着立冬的到来,本报联合大连海参企业举办的海参直销节再次受到追捧,短短一天,就有数十名市民前来订购海参进补。本报海参直销节主办方提醒广大消费者,目前活动地址仍为本报编辑部(福寿街与北海路交叉口金诺大厦十楼),抢购热线18663676778。



冬天的寒冷气候影响人体的内分泌系统,使人体的甲状腺素、肾上腺素等分泌增加,从而促进和加速蛋白质、脂肪、碳水化合物三大类热源营养素的分解,以增加机体的御寒能力,这样就造成人体热量散失过多。因此,冬天营养应以增加热能为主。

养生专家介绍,对于大多数人群而言,海参是一个“广谱”的选择,说其“广谱”,因为海参的营养丰富且“性甘、温补”,对于延缓衰老、提高免疫力具有非常好的滋补效果,同时适宜人群多且补而不燥。专家说,民间就有“入冬后每天早上吃一

只海参,一冬都不得感冒”的说法。其实不感冒只是一个表面,吃一冬海参,对于调节机体适应能力、冬藏潜阳、以待来春是非常重要的,尤其中老年人,冬季是各种疾病多发的季节,适度的营养进补结合有度的温和运动,才能安保安过冬,乐享天年之乐。

养生专家

每天一只海参 一冬不感冒

媒体出击

大连淡干海参 直供潍坊

海参的营养价值已被市民认可,可近年来,随着消费者对海参的认可度逐年上升,也导致海产品销售市场产生诸多乱象,不良商家使用各种手段对海参添加物质以增加重量,或是对海参染色以使之达到“光鲜”的目的。

这些经过不良商家“加工”过的海参,不仅

没有营养价值,更有可能损害人体健康。还有一些商家通过不同渠道引入山东产的海参或南方产的海参,冒充辽参出售。普通消费者根本无法辨别其真伪。

本次由齐鲁晚报今日潍坊与大连知名海参企业联合举办的海参直销节活动,以最有营养价值的刺

参为原料,保证每个刺参都体型肥厚、圆润饱满、营养充足。

本次海参直销节销售的海参采用最先进工艺,完整锁住鲜活海参营养成分和活性物质,不含任何防腐剂和添加剂,形体平直,肉质弹性丰富,保持了海参原生状态和营养成分,消费者可放心购买。

厂家承诺

发现糖干海参 十倍赔偿

“价格便宜是不是也会掺东西?”这样的怀疑在昨天的热线中不断被提及,特别是本报曾报道了大量“糖干”海参用糖来给海参“增肥”的报道,让市民更是心存疑虑。其实实惠只是海参直销节的一方面,最主要的还是海参的质量。现场所有销售的海参,均有国家正规生产许可证书、食品安全检验报告、食品流通证等权威认证,市民可现场亲验,放心购买。更重要的

是,这次为了保证所有现场销售的海参都是真正的淡干海参,本报已经派出了多名工作人员,赶往供货方的养殖基地、生产车间、包装车间。现代化的养殖环境、全程无菌加工车间、全自动化包装生产线……尽管采用的是一系列的现代化生产设备和工艺,但本报派出的工作人员丝毫不敢放松,在海参生产的每一个环节层层把关,保证所有参展的海参,全部是不加糖、不加胶的

高品质海参。“公司很早之前就已经取得了食品生产的QS认证许可,消费者可以放心购买。”针对自己的加工工艺,合作方有关负责人告诉记者。

对于现场销售的所有淡干海参,供货商曾承诺“假一赔十”。为了增强消费者的信心,供货商再次郑重向市民承诺:现场销售的所有海参都是真正的淡干海参,消费者可以进行相关检测,如果发现是糖干海参,公司将给予十倍赔偿。

专家答疑

为什么淡干海参 是咸的?

市民吕先生反映,他在海参直销节首日买了一盒淡干海参,但是拿回来发泡之前顺口舔了一下,竟然是咸的。“淡干海参怎么会是咸的?你们这里所售精品刺海参绝不含糖、盐等添加成分的,就不该有咸味才对。”吕先生十分不解。

直销节相关负责人称,淡干海参本来就是含

盐的,一般含盐量在百分之三十以下的都叫淡干海参。由于海参本来就生活在海洋里,海水中的盐分就决定了海参中含有盐分。因此海参中的咸味来自于纯天然的海洋盐。该负责人表示,这些海参产品绝不含糖、盐等添加成分的,请市民们放心购买。

记者了解到,本次活动直销的海参全都产自于

大连海域。大连海域具有海参生长的良好环境、无海水污染,此海域产的刺参,营养价值要远高于其他地方产的海参,是海参中的名贵品种。海参直销节上的海参价格便宜,相当于商场价格的四折,并且所售海参绝不含糖、盐等添加成分。海参产品有国家权威检测证书,市民可放心购买。

海参的食用量 和最佳时间

海参到底是早上吃好,还是晚上吃好,海参是冬季吃好,还是夏季吃好,想必这些问题会使很多人困惑,我们邀请专家来谈谈海参食用最佳时间,希望能给大家带来帮助。

海参食用的最佳时间应该每日早晨空腹食用,先切成片后沾各种酱或蜂蜜及煮汤、蒸鸡蛋糕食用;或直接食用均可,都可以很好的吸收。家庭用的泡发海参,如不是用纯净水泡发的海参,最好把水烧开后凉至80摄氏度左右,再把海参浸泡一下,以防冷水引起的不良消化反映。

海参并不一定非得在冬至吃,其他时间也可以吃的。海参的滋补作用是非常温和的,与人参不同。一般并不会造成“上火”等副作用。这正是因为海参的作用比较温和,所以短期吃或偶尔吃几次并不会见到什么效果,而是长期吃。

常人每天食用干海参5g(净重),或是发好的海参20-30g,即可满足身体需要。病人或身体虚弱者可酌情增加。

自己学会挑海参 心里有底不忐忑

市民李先生表示,市场上海参种类太多,真不知道该如何挑选,什么盐干的、淡干的,还有糖干的,冻干的,光听卖海参的商家一介绍,头就大了。

市场上海参种类繁多,我们应该如何挑选呢?本报海参直销节负责人告诉记者,如何挑选海参这也是一项学问,这一点非常重要,因为这可以说明海参的新鲜程度和品质。

“区别海参是否是好海参,绝不仅仅是从外观看海参是否外表整齐,色彩是否光亮。很多市民买海参时往往会选择那些外观特别黑,个头比较均匀的,其实这样购买正好错了,我们业内有种说法,海参有时越丑越是好海参。”

专家建议,市民最好不要去买那些全身不够完整的海参,不完整的海参往往是商贩将腐败部分去除后剩下的,另外,体形歪曲干瘪则说明此海参捕捞已久,此类海参易发生病害,易被微生物污染而造成变质。他说,海参一定要够干,就是含水量尽量要小于百分之十五。由于海参价格昂贵,所以水分含量越低越实惠,而有些商家为了谋取高额利润,往往在海参中掺入过多的水分,这不仅使消费者在价格上吃亏,而且水分含量过高有利于微生物的生长繁殖,不利于海参的保存和保质。

还要从是否结实而有光泽上来区分,是否结实,是否有光泽,说明海参的营养丰富程度。在食物丰富的海域中生存的海参生长发育成熟,营养物质含量高,价值自然也高。

另外看海参的大小是否均匀,腹中是否无沙。有些商贩为牟取暴利,采用非法手段,往海参腹中填充沙子、咸盐或明矾,以增加重量。