

父亲节当天，咱捞野生参走起！

本周日，西霞口野生海参体验行再次出发



▲“海猛子”将新捕捞的野生海参送上岸。记者 王帅 摄

本报6月11日讯(记者 王帅) 15日(周日)为父亲节，本报将再次组织读者赴西霞口体验野生海参捕捞和加工过程。目前已接到不少读者报名，报名仍在进行中。

11日，刘女士拨打本报电话报名参加西霞口野生海参体验行。刘女士说，周日是父亲节，她想带父亲开开眼界，希望能让父亲过个不一样的节日。刘女士的爸爸身患糖尿病等多个病症，平日不舍得花钱买补品，刘女士很是心疼，希望能在西霞口买到真正的野生海参为父亲补补。

8日，本报第二批读者参

加了西霞口海参体验行。不少团员品尝到整只纯正野生海参后，忍受不了舌尖上的诱惑，购买了大量野生海参，两位幸运读者被抽中大奖，分别获得2015年全年的《齐鲁晚报》一份。当日，张先生购买了近百斤海参，是为了给刚生产的女儿补身子。张先生说，女儿怀孕期间也经常吃海参，孕期，女儿面色红润，无任何不适感觉。宝宝出生后非常健康，目前，外孙子较同龄婴儿身体更壮实。

有20多年烹饪海参经历的中国烹饪大师李辉也介绍，海参对孕产妇和胎儿有极好保健作用。

本周日(6月15日)，西霞口野生刺参体验行将再次出发。目前，体验队员仍在招募中，孝心子女可陪着父亲一起到西霞口野生海参基地，随船出海，亲眼见证潜水员直接将野生刺参从大海中捕捞上岸。市民也可以从家中自带海参，同西霞口野生刺参进行现场PK、现场品尝，以证实优劣。

刺参养生节期间，西霞口集团推出钜惠措施，往年120元/斤的海捞野生刺参，现以100元/斤的价格促销惠民。6月起，每位参与市民还能免费品尝一只价值60元的西霞口野生高压海参。

孕妇吃海参，要注意方式方法

孕妇是可以吃海参的，但一定要适量。

海参中含有一种营养成分叫做不饱和脂肪酸EPA和DHA，这两种物质被人们称为“脑黄金”，是大脑磷脂的组成部分，可以促进大脑的形成和发育。

如果母体摄入DHA不足，那将直接减少胎儿脑细胞的卵磷脂合成率，从而对胎儿大脑发育造成不良影响，所以说孕妇吃海参一举两得，不仅可以提高自身免疫力，抵御各种病菌的侵害，而且还有助于胎儿大脑发育。

怀孕的女性，如果觉得胎不稳定，或者是胎儿有凝动的时候，这个时候，可以选择来点海参，达到安胎的作用。

海参虽好，但不要贪嘴。食用海参时应适量食用，不要太多，一般最多一天一根。另外，一定要购买正宗野生海参，不少注盐或者是注糖的海参，它们不仅破坏了海参原有营养成分，还会影响到胎儿。

另外，海参不宜与葡萄、柿子、石榴、山楂等同食，以防其中的鞣酸导致蛋白凝固，影响消化吸收，引起腹部不适。

西霞口海参体验行

免费班车接送，免费品尝整只海参

即日起至6月30日，凡报名参加野生刺参养生节的市民，由该集团负责安排车接车送；西霞口集团将安排工作人员为购买野生刺参的市民免费加工，加工过程市民可以全程监督；每天按照购买野生刺参市民总人数10%的比例确定中奖名额，奖品为免费赠阅2015年全年《齐鲁晚报》1份或西霞口动物园门票1张；每位参与市民还能免费品尝一只价值60元的西霞口野生高压海参。

野生刺参养生节结束后，该

集团将对所有购买野生刺参的市民实行再次抽奖，设一等奖3名、二等奖5名、三等奖10名，奖品分别为价值4000元的干海参1份、价值1000元的冻海参1份和价值240元的西霞口景区四联票1张，抽奖全程由公证人员现场公证。

感兴趣的市民可拨打电话0631-5203337报名参团，西霞口集团将负责安排车接车送，并免费赠送午餐，集合地点分别为威高广场(华联站)、竹岛大润发、经区龙海国际(华夏集团站点)。