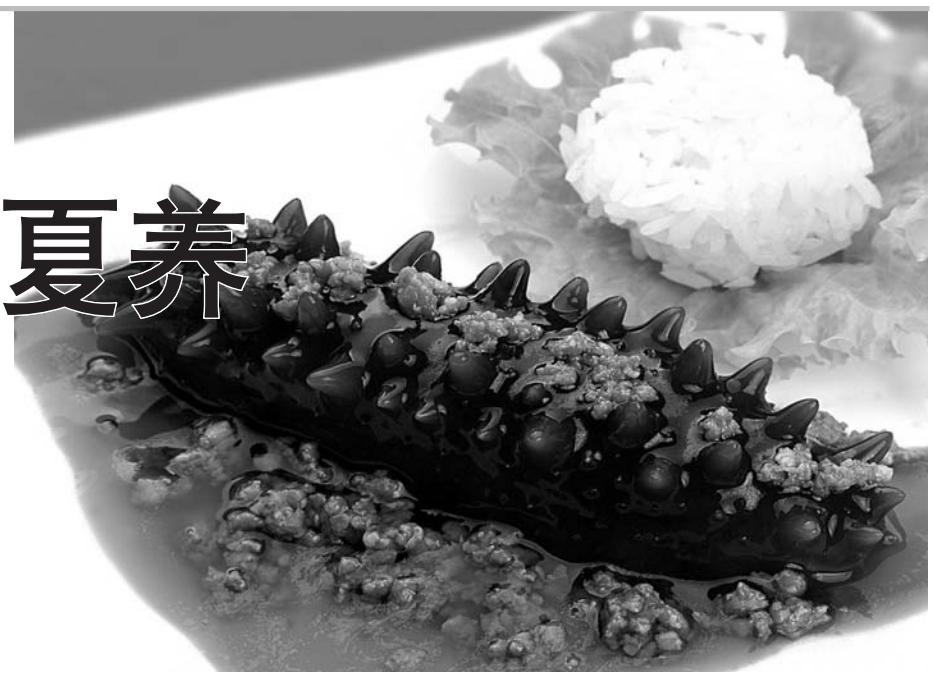
巧吃海参 入伏之前冬病夏养



本报记者

很多人都知道冬季是进补的大好时机,因而往往会在冬令时节大量购买、进食补品。相比之下,却认为夏季人体内火旺盛,不宜再“火上浇油”。其实,入伏前后正好是慢性支气管炎、哮喘等疾病的潜伏期,这类人群更需要提前做好调理工作。夏天吃海参,能有效预防寒性疾病在秋冬的复发,这就是所谓的“冬病夏养”。

入伏之前,吃海参驱寒邪

很多人认为海参是大补,夏天吃了会上火。科学研究表明,夏天吃海参不仅不会上火,反而会起到清火的作用。海参“甘、咸、温,补肾益精,壮阳疗痿”,主治精血亏损、虚弱劳怯、阳痿梦遗、便频、肠燥便艰。

夏季为什么可以吃海参进补?中医认为,人体的阳气在夏天达到最高,此时经络气血流通,是温煦体内阳气、驱散内伏寒邪的最佳时机。

夏季气温高,体能消耗大,新陈代谢快,人体很容易疲劳,免疫力也会跟着降低。美国营养学家J·L做过试验,人体零上40℃时,比零下40℃消耗的能量更大,由此可见,夏天的进补很重要,其中海参就是个不错的选择。

夏季进补,要讲究方法

夏季也需进补,但不能生搬硬套冬季模式,尤其是忌腻补,如阿胶、鹿茸等。然而,“海参,味甘咸,性温,入肾、肺、心、脾诸经”,则是少有的四季温补、阴阳双补的食物之一,温调清补,适宜全年进补。著名老中医长川教授说:“海参性温,适合四季进补。只是冬季,人体免疫力、抵抗力最弱,此时食用海参进补效果明显,春、夏季阳气生发,这时的人体机能水平比较高,虽然不能明显感觉到进补效果,但是却达到了能量储备的目的,为维护人体阴阳平衡鉴定了坚实的基础。”如在夏季进补海参便可“滋后天之脾以补先天之肾”、“健脾胃以润五脏”。

优质海参杀出抄底价 每斤只需1980元!

天气渐热,养生也要顺应天时。本报有机农夫市集将优质的大连淡干海参直供潍坊,杀出抄底价,只要1980元/斤。抢购需趁早,抢购热线15095188280。

夏季养生就该吃海参,可海参品种繁多,选什么样的好呢?营养专家指认,“大连海参”所产的海参最适合中国人的体质,是夏季养生的首选尚品。这一说法并非空穴来风,“为什么说大连海参好,因为这里的水温低,海参生长周期长,摄取的营养成分就多。”一位有着20年海参从业经验的业内人士告诉记者,大连海参具有高蛋白、低脂肪、低糖的特点,含有丰富的氨基酸、矿质元素及活性物质,长期进补海参,可以起到提高免疫力、抗疲劳等功效。

“现在的海参价格不一,这家说6000元、那家说3000元,优劣难辨,到哪儿能买既放心又便宜的海参呢?”注重养生的市民楚女士道出了众多市民共同的疑惑。别急,沉住气,本报现在就有大批优质海参到来,绝对的历史“抄底价”、“超低价”,100%不含糖的大连淡干海参,20年老牌正规厂家,现代化海参加工工艺,品质一流,货真价实,只要1980元/斤。

本次推出优质辽参夏季特卖惠,将筛选最优质大连海参,在初夏养生滋补季为潍坊市民带来绝无仅有的巨幅优惠。夏季好海参,尽在本报社(福寿街与北海路交叉口金诺大厦十楼),抢购热线15095188280。

海参进补受追捧,食用海参讲究多

近年,随着人们生活水平的提高,对养生保健方面意识也日益增强。人们对养生滋补品的选择更趋理性,根据自身的情况,挑选合适的滋补品,更加注重原生态,正是由于这方面的原因,海参也快速走入平常百姓的家中。海参到底因何能在竞争激烈的滋补品中受到消费者的追捧呢?

海参药用保健双价值

关于海参的营养价值,我国古代《本草纲目拾遗》中就有记载:海参,味甘咸,补肾,益精髓,摄小便,壮阳疗痿,其性温补,足敌人参。

现代科学研究也证明,海参精氨酸较为丰富,号称“精氨酸大富翁”。精氨酸是合成人体胶原蛋白的主要原料,可促进肌体细胞的再生和肌体受损后的修复,还可以提高人体的免疫功能。海参不仅富含蛋白质,同时是低胆固醇、低脂肪的食材,这一特点在众多食材中,非常少见,在补充人体所需蛋白的同时,又不加重脂肪、胆固醇的负担,因此受到广大养生爱好者的追捧。

海参营养高,进补也需谨慎

海参作为一种纯天然的保健食品,一般人群都能食用,更是手术后病人、产妇、骨折外伤患者、失血过多者、年老体弱者等群体的最佳补品。虽然海参营养丰富,但食用起来也有一些需要注意的事项。

在潍坊一家海参专卖店内,该店负责人告诉记者,海参营养大家都知道,但是对于体质虚弱的人来说,每天一只海参确实是比较好的食补法。

“另外,做海参时如果放了油或醋,营养上也会大打折扣。酸性环境会让胶原蛋白的空间结构发生变化,蛋白质分子出现不同程度的凝集和紧缩。”该负责人补充道。