

# 寒风渐起,冬季进补海参正当时

本报即将举办的海参直销节,受到市民的广泛关注。记者了解到,本次活动直销的优质海参产自威海海域。威海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。海参直销节上销售的海参价格便宜,相当于商场价格的三折,并且所售精品刺海参绝不含糖、盐等成分。海参产品经国家权威检测,市民可放心购买。

优质海参抢购热线:0538-6982108,时间11月29-30日。



## 四类老人适宜进补海参

寒冬将至,气温逐渐降低。很多老年人尤其害怕过冬天,因为一到冬天,很多疾病就会复发。在北方沿海地区,主要是山东和大连一带,大多数人老年人过了十一就开始购买海参。因为海参中的丰富营养,可以有效帮助人们提高免疫力,提高抗病毒能力,从而远离疾病。但是很多南方和内陆人们很少了解海参,不禁要问:老年人到了冬天吃海参好吗?老年人秋冬易生病,步入老年之后,组织代谢趋慢,器官机能下降,免疫功能降低,抗病能力比青壮年减弱很多。

从科学角度上说,冬季老年人易生病的主要原因有以下4点:一、由于气温降低,引起毛细血管收缩,血液循环阻力增高,从而易发生高血压病、心功能不全和脑卒中等疾病;二、天气寒冷可使血液的理化性质发生改变,如血液粘滞度增高和血液凝固时间缩短等,因而易形成血栓,发生心肌梗死和脑梗死等

疾病;三、寒冷可使人体免疫功能下降和内分泌功能失调,从而使老年人易发生支气管炎、支气管哮喘和糖尿病等疾病;四、寒冷还可引起大脑皮层功能紊乱,易诱发消化性溃疡等疾病。所以,到了冬天多给老人服用一些高营养,可以提高免疫力的海参,就可以有效帮助老年人安全的度过冬天。

中医认为海参具有比较强的滋补作用,可以补肾益精、养血润燥、壮阳疗痿、调经养胎。近年来还发现海参有抗癌作用,海参中提取的黏多糖,具有抑制肿瘤细胞的生长和转移作用,海参十分适于下列老人食用:1、老年体弱者,多与瘦猪肉或种鸡一起炖煮或煲汤服。2、适用于阳痿梦遗、小便频数、肠燥便秘的老人,宜与羊肉一起炖汤。3、适用于癌症病人。4、因其属低脂肪、低胆固醇的动物食品,高血压、血管硬化、冠心病、肝炎患者,也可食海参。此外,海参属滋补品,痰多、舌苔厚腻者不宜食用;泻痢遗精、脾弱的老人,均不宜食用。

## ◆海参知识介绍◆

海参又名刺参、海鼠、海瓜,是名贵海产动物,因补益作用类似人参而得名。海参肉质软嫩,营养丰富,是高蛋白、低脂肪食物,滋味鲜美,风味高雅,是久负盛名的名饌佳肴,是海味“八珍”之一,与燕窝、鲍鱼、鱼翅齐名,在大雅之堂上往往扮演着“压台轴”的角色。

海参体呈圆柱形,口在前端,口周围有触手,肛门在后端。海参的生长区域很广阔,遍布世界各海洋。我国所产的海参中以刺参、乌参、乌元参、梅花参等经济价值较高。

### 海参营养价值:

1、海参含胆固醇低,脂肪含量相对少,是典型的高蛋白、低脂肪、低胆固醇

食物,对高血压、冠心病、肝炎等病人及老年人堪称食疗佳品,常食对治病强身很有益处;

2、海参含有硫酸软骨素,有助于人体生长发育,能够延缓肌肉衰老,增强机体的免疫力;

3、海参微量元素钒的含量居各种食物之首,可以参与血液中铁的输送,增强造血功能;

4、最近美国的研究学者从海参中萃取出一种特殊物质——海参毒素,这种化合物能够有效抑制多种霉菌及某些人类癌细胞的生长和转移;

5、食用海参对再生障碍性贫血、糖尿病、胃溃疡等均有良效。

## ◎专家提醒

## 冬季进补 首选海参

民间谚语说:冬至开始吃海参,吃上九九八十一天,一年陈病不犯。

冬季食补“春夏养阳,秋冬养阴”,冬天食补最主要目的在于增加肌体免疫功能,增强御寒能力。中国民间有“冬至一阳生”的说法,所以中国人有在冬至吃牛肉、羊肉的说法。“冬至开始吃海参,吃上九九八十一天,一年陈病不犯。”民间这句谚语道出了海参温补的作用。海参补肾,尤其壮精气。

海参补肾经,益精髓,海参肉质软糯、营养丰富,是典型的高蛋白、低脂肪食物,滋味鲜美,风味高雅,是久负盛名的名饌佳肴,与燕窝、鲍鱼、鱼翅齐名。

《本草纲目》也记载,海参味甘咸,补肾,益精髓,壮阳疗痿,其性温补。现代科学研究证明,海参确实与众不同。

海参精氨酸最为丰富,号称“精氨酸大富翁”。众所周知,精氨酸是构成男性精细胞的主要成分,又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,延年益寿。故古代医人称海参补肾经、益精髓。

# 泰安首届特大型海参批发直销惠

齐鲁晚报《今日泰山》与威海参户联手直供,终结暴利,从码头直达百姓餐桌

## 海参特惠

抢购时间:11月29日-30日

抢购地点:东岳大街名人酒店一楼(原华侨大厦)

咨询电话:0538-6982108

## 全场海参三折起售

# 3折起

特价海参500元/斤,每天限10斤

★极品野生淡干海参9800元/斤,只卖3990元/斤

★极品野生淡干海参7580元/斤,只卖3680元/斤

★精品野生淡干海参7900元/斤,只卖3780元/斤

★精品野生干海参4980元/斤,只卖1800元/斤

★特价精品野生干海参3980元/斤,只卖1680元/斤

★特价精品野生干海参3580元/斤,只卖1180元/斤

★特价精品干海参3480元/斤,只卖999元/斤

乘车路线:乘4、15、36路到上河桥站下车(泰安市东岳大街15号路南,泰山名人酒店)。