吃茴香菜要少放盐

茴香菜由于香气特殊,很适合搭配肉食和油脂,因此多用来做馅,做包子、饺子吃。但口味偏重的人可要注意了,专家介绍,茴香菜属于含钠很高的蔬菜,按照我国食物成分表,每100克茴香含有186.3毫克钠,而冬瓜的含钠量仅为1.8毫克/100克。因此,用茴香做馅应该少放盐,高血压、肾脏病患者尤其要谨慎。此外,芹菜和茼蒿中的钠含量也较高,烹调时应尽量少放盐。

“天然脑黄金”补脑最放心

——优质核桃油养颜、益智、明目、补脑

核桃浑身是宝,素有“万岁子”、“长寿果”、“养人之宝”的美称。在国外有“营养丰富的坚果”、“益智果”、“大力士食品”之美称。其卓著的健脑、养颜、乌发、保健和丰富的营养价值,已经为越来越多的人所推崇。核桃油被誉为“天然脑黄金”,在欧美发达国家,食用核桃油已经成为一种消费趋势,美国还将其指定为宇航员专用食品。

女性养颜 护肤之佳品

核桃油含有丰富的碧落芷和维生素E,是许多高档化妆品必含的成分。核桃油富含与皮肤亲和力极佳的角鲨烯和人体必需的脂肪酸,吸收迅速,可有效保持皮肤弹性和润泽;核桃油中所含丰富的单不饱和脂肪酸和维生素E、K、A、D等及酚类抗氧化物质,能消除面部皱纹,防止肌肤衰老,有护肤护发和防治手足皲裂等功效,是可以“吃”的美容护肤品,另外用核桃油涂抹皮肤能抗击紫外线,防止皮肤癌。

孕妇及婴幼儿的 黄金食用油

促进脑细胞、头发和骨骼生长。核桃油对胎儿及婴幼儿早期的大脑发育极为重要。但因为核桃仁有苦涩味和浓重的油腻感,让本就容易呕吐的孕妇难以下咽,而核桃油清香自然、口感清淡,很适合孕妇的口味。另外,核桃油脂肪酸组态近似母乳,容易被消化吸收,其富含的不饱和脂肪酸、天然维生素A、D及微量元素,有助于促进婴幼儿大脑发育和头发、牙齿、骨骼的生长。其中的亚油酸更可润肠通便、滋润肺腑,是儿童发育期、女性妊娠期及产后康复的高级保健食用油。

老年人的 健康黄金食用油

保持健康、延缓衰老。核桃油中含有大量的不饱和脂肪酸、亚油酸、亚麻酸,富含天然VA、VD等营养物质,因酸度低且新鲜无污染,可以减少对肠胃的缓冲力,不会对内脏器官造成负担。其中的亚油酸更可保护肠胃、润肠通便、滋润肺腑。每天食用适量的核桃油对老年人骨质疏松有很好的预防作用,对预防老年人常发的慢性疾病有明显作用,常吃核桃油能大大减少血栓形成的几率,最新研究结果表明,健康人食用核桃油后体内的葡萄糖含量可降低12%,目前高品质核桃油已成为预防和控制糖尿病的最好食用油,并可有效预防心血管疾病和消化系统失调,减缓细胞膜的衰退变化,减少老年性脑萎缩和老年痴呆,从而延缓衰老。

学生及少年儿童的 黄金食用油

促进脑细胞生长、提高记忆力。《神农本草经》有“食之令人肥健、填脑髓”的记载。核桃油含有丰富的矿物质和维生素等营养成分,人体消化吸收率极高,能有效调节神经系统,快速补充和恢复脑力,增强记忆,是名符其实的“天然脑黄金”。

核桃油中富含天然的亚麻酸及维生素A,这两种营养物质能促进视网膜发育,防止夜盲症和视力减退,有效预防眼疾和减少近视(维生素A可促进眼内感光色素的形成)。

相关链接

核桃油的食用方法

1.早餐饮用:核桃油直接生吃,可以在每日清晨空腹饮用8-20ML。若宝宝食用可拌入牛奶、豆浆及各类辅食中(加入蒸蛋、馄饨饺子馅、煲汤中,也可直接拌入宝宝面条、米粥、米粉等主食中)。

2.凉拌食用:用来拌凉菜,可直接加入菜肴中搅拌。

3.热炒烹调:用于烹调时,可以1:1的方式与其他食用油混合烹调。

4.制作糕点:可制作糕点和各种营养品,做米饭时可放入适量核桃油,使米饭更美味,孕妇需求量较大,可适当加量。

另外,可以用作保养玉器饰品、高档红木家具等。

“仁泰真”特级初榨核桃油是从泰山万亩优质、绿色的核桃产区精选出一流的核桃,经高科技精粹提取生产出富含不饱和脂肪酸、天然维生素、微量元素的核桃油,是现代健康保健、延年益寿、美容养颜的佐餐美食佳品。

“仁泰真”特级初榨核桃油实为健康保健之佳品,更是馈送亲朋好友、孝敬长辈的尊享礼品!

健康订购热线:0531-85196866、13176675699

东阿阿胶入选 “中国企业梦之队”

近日,在由中宣部等多部门联合举办的“中国企业梦之队”的评选活动中,东阿阿胶同海尔、一汽等国内众多知名企业成功入选。东阿阿胶凭借长久以来在中医药文化传承与弘扬方面做出的贡献,将“文化梦”的奖项收入囊中,成为中医药行业唯一获奖的企业。

对于能够入选“中国企业梦之队”,国家非物质文化遗产东阿阿胶制作技艺代表性传承人、东阿阿胶总裁秦玉峰表示,滋养生命、滋润生活是东阿阿胶的使命和追求,弘扬中药文化,健康中华民族是东阿阿胶的中国梦。未来,东阿阿胶还将以行动传递时代正能量,做人们追求美好生活的原动力。

“阿胶承载着中国3000年的中医药文化和养生文化,对其文化的认同有利于重新建立起国人对阿胶价值的正确认知。”秦玉峰表示,东阿阿胶认识到,文化营销是促成阿胶价值回归,引领行业发展的必经之路。

更年期综合征 针刺治疗效果显著

更年期是指妇女从生育期向老年期过渡的一段时期,会出现以植物神经功能失调为主的症候群,称为更年期综合征,严重影响生活质量。对此,西医主要采用激素疗法缓解烘热症状,采用选择性血清素再吸收抑制剂治疗抑郁焦虑等。以上疗法长期应用会有一定副作用,尤其是激素的长期应用,具有使子宫内膜癌及卵巢癌发病率上升等副作用。近年来,采用电针治疗该病取得了良好效果。针对发病原因,在相关经络上选择特定穴位,施以电针疗法,每周治疗3次,患者痛苦小且安全方便。电针疗法减少了妇女老年病的易患因素,对更年期妇女的防病保健也有着重要的临床意义。

(山东省中医院针灸科主任医师 王锐)

欢迎订阅2014年度名报名刊 【订阅说明】对标有邮发代号的报刊,请到邮局订阅;没有代号的,请向报刊社订阅。咨询010-63026022 查询:看看网www.kankan.cn 广告刊登:金士兰传媒 010-63027577

欢迎订阅2014年
幽默大师
邮发代号32-83 单册定价5元
全年24期共120元
爸爸妈妈的老朋友,我的新朋友,全家的好朋友。
全国各地邮局均可订阅 全年订阅有好礼

全国邮局均可订阅!
译林出版社
《译林》
邮发代号:28-52
定价:20元/册
年订阅价:120元
零购、补订请联系:
地址:南京市湖南路1号A座1612室 邮编:210009 电话:(025) 83216195

共青团吉林省委主管主办 中国邮政发行畅销报刊 吉林省青少年报刊总社系列品牌刊
全国教辅类知名品牌期刊 40年办刊历史 月拥百万读者
作文与考试
中国邮政发行畅销报刊
中国优秀少儿报刊
吉林省名刊
中语会课堂教学分会会刊
权威 实用 中小学生作文备考专业航母期刊
2013年高中版完全点中山东省高考作文题,初中版点中天津、上海、重庆、沈阳、大连、哈尔滨、南昌、兰州、武汉、宜昌、南通、苏州、盐城、扬州、长沙、济南、青岛、烟台、厦门、昆明、广州、连云港等51个城市中考作文题
不变的点题 命中率
上旬刊 作文天地 / 中旬刊 高分素材 / 下旬刊 阅读世界
高中版(旬刊) 邮发代号:12-77 年价:144元
初中版(旬刊) 邮发代号:12-76 年价:144元
中/高考高分必读(增刊) 邮发代号:12-176 12-177 每册定价15元
小学版(月刊) 邮发代号:12-25 年价:48元
小学低年级版(月刊) 邮发代号:12-16 年价:48元
小学阅读版(月刊) 邮发代号:12-136 年价:48元

中国邮政发行畅销报刊
中国期刊方阵★双效期刊
邮局订阅代号:26-96
保健与生活
信得过 荟萃医学专家、学者之精华,为您提供科学、权威、可靠的健康指导。
用得上 每年上百条的日常百病验方,使您足不出户即可掌握疾病防治康复的技能。
订全年刊奖高级全棉床上用品系列 订阅价:4元/本 全年定价仅48元
全国各地邮局均可订阅 订阅热线:0551-63533360

中学生博览
A+B版 体验最心跳的青春漂移 全年24期120.00元
正青春原生态 个性秀场
邮发代号:12-167
C版 给你最美的微暖与感动 全年12期72.00元
邮发代号:12-168
A版“青春纪” B版“映象志” C版“小说绘”

智慧少年
2014惊喜赠读 尖叫不断 邮局96元
订阅全年智慧少年上半月版,全年赠送润杂志
年价:96元
上半月版 邮发代号12-198
下半月版 邮发代号12-153
润杂志独立订阅价:60元/年

发行咨询热线:0431-85643347 85850707 85831037 85831038 85831045 85831075
淘宝网 客服热线:0431-85831075 网址:淘宝网-吉林省青少年报刊总社直营(http://jlypress.taobao.com/)