

冬季多吃海参桂圆可滋阴补肾

阴虚症中最常见的就是肾阴虚了，肾也和人们的性生活最密切，而冬季是肾主令之时，所以冬季应多补充水分，多吃滋补肝肾、滋阴补阳食品。一些生津养阴的食品如：大枣、银耳、黑豆、核桃、黑芝麻、桂圆、海参等；食物宜清补类而忌峻补，宜吃含优质蛋白丰富的食品，适量吃一些新鲜蔬菜瓜果，或维生素、维生素较高的食物。

冬至开始，数九吃参

本报海参直销节抢购热线18663676778

本报记者



“冬至开始吃海参，吃上九九八十一，一年陈病不犯。”民间这句谚语道出了海参温补的作用。潍坊及山东半岛沿海地区流行吃海参进补，而且民间讲究从冬至当天开始吃海参最佳。本报联合大连知名海参企业在本报编辑部(福寿街与北海路交叉口金诺大厦十楼)举办海参直销节活动，以工厂价将真正的大连淡干海参，以市场价4折的价格，让市民可以买到实惠的进补海参。今起可拨打热线18663676778预订。

海参温性进补，适宜人群广泛

冬至开始是进补最佳时机，海参温性几乎适合各种体质的人群。22日，市民陈女士正在本报编辑部挑选海参。陈女士说，吃海参既能当佳肴，又能补身体，她和家人每到冬至

都会开始吃海参进补，身体抵抗力一直不错，平时很少感冒。

据本报海参直销节组委会相关负责人介绍，天气变冷后，像陈女士一样咨询和购买海参的顾客明显增多。

“海参是典型的高蛋白、低脂肪、低糖、无胆固醇的高胶质营养食品，它具有抗癌、美容、提高人体的免疫功能，还有延年益寿，消除疲劳、增强体力等功效。”

每天十元钱，一冬不得病

要说海参进补的功效，前天，市民杨大爷就曾给大家算过一笔账，杨大爷说，他这几年每年秋天开始都会吃海参来增强免疫力，效果非常不错，“我有哮喘的毛病，最担心冬天感冒。这几年我从立秋开始每天都会吃一只海参，几年来几乎没有犯过

病。”杨大爷说，为了买海参，他和老伴还有儿子没少费心。“糖干海参是便宜，我们也上过当，一斤只能称三四十只，平均每只的价格就要50块，反而比淡干的还要贵。商场里看起来不错的没有低于5000块的，我们都是退休工人，真是吃不起。”

太便宜了！咨询热线打爆了

本报联合知名海参企业举办海参直销节活动一经推出即受到读者的欢迎，昨日更是迎来第一个小高潮，热线电话此起彼伏，相当火爆。

“你们的热线电话太难打了，海参能提前预订不？我们家人都吃海参，能提前领取不？我怕到时候就没有了！”读者李女士因为热线太“热”而最担心

的是活动参与人太多，自己买不到足够的海参。

市民对海参的欢迎从电话的火爆程度就可以清楚地反映出来，多数咨询电话都是围绕海参滋补的适合人群！

面对市场上样式繁杂的营养品，市民为何独爱海参？营养师王先生分析说：海参性温，具有补肾益精、滋阴

健阳，补血润燥、调经祛劳、养胎利产等阴阳双补功效，而且关键是适合各类人群滋补，包括学生、孕妇、老人等。

对于读者咨询最多的问题，本报记者也与大连企业特别确定。该负责人表示，海参的数量一定会准备充足，让每位市民都能买到需要的数量。

■推荐理由

海参属于温补产品适合各类人群

面对市场上琳琅满目的滋补品，为何海参获得众人青睐，成为最受欢迎的滋补产品？为此，本报特别采访营养专家，对方表示，因为海参属于温补产品，适合各类人群。

对于用脑的学生来说，海参内含18种氨基酸，其中的8种氨基酸是人体不能合成的，只有通过海参才能摄取。而牛磺酸、胶原蛋白、粘多糖、硫酸软骨素、皂苷、多肽及多种维生素和微量元素等活性成分，健脑功效明显。

对于孕妇来说，海参可为孕产妇提供全面的营养保障，增强体质，快速有效恢复体能和体力；并能为婴儿的

大脑和神经系统的发育提供丰富的脑黄金物质，有效避免婴儿先天性疾病的发生。

对于老人来说，海参可以预防心血管疾病。医学上认为高血压、高血脂、冠心病、肝炎患者、糖尿病及中、老年人，长期坚持食用海参，对缓解病症和治疗有良好效果。增强了人体免疫力，减少感冒等疾病的发生。

同时，海参还是手术患者的最佳补品。海参中含量很高的精氨酸，可促进机体细胞的再生和机体受损后的修复，对机体损伤后的修复有特效，明显缩短康复时间。这种精氨酸，对男性健

康也有裨益。

不仅如此，海参还可提高机体细胞免疫力，抑制某些肿瘤的生长和转移，长期食用后明显不易感冒、不易得病，制成的药物已广泛应用于良性、恶性肿瘤等患者的食疗和治疗中。

对于爱美人士来说，海参中的胶原蛋白含量可以与传统中药的阿胶、龟板胶、鹿角胶相媲美，对女性美容养颜有奇效。不仅可以生血养血、延缓机体衰老，还可使肌肤充盈、皱纹减少，减少、消除面部色斑，让皮肤看起来细腻而富有光泽，并且不增肥，男女均适用。



食为先

齐鲁晚报

今日潍坊

D03

2013年12月23日 星期一
编辑：马媛媛
美编 组版：杨茗捷

健康答疑

本报海参直销节 三大优势

一、质量优势

保证纯淡干海参，
承诺假一罚十

这次齐鲁晚报今日潍坊海参直销节选择的海参加工企业，是在大连经营了多年的老字号，所有的海参均来自企业自己的养殖场，加工车间也是经过专业机构认证的无菌加工车间。为了让消费者放心，活动组委会还派出了工作人员，从海参出水开始全程跟踪，生产加工到最后完成包装，每一步都在特派工作人员的监控之下，保证中间没有任何添加。市民对购买的海参可以到任何权威机构检测，一旦发现是“糖干海参”，承诺假一罚十。

二、价格优势

保证全城最低价，
市场价四折出售

“目前质量还不错的本地鲜海参，价格每斤约85元左右，平均约30斤才能出一斤淡干海参。加上生产环节的人工等成本，每斤大连淡干海参的出厂价应该在3000元左右。”这是专业人士对今年淡干海参的成本估算。当然，依据品级和产地的不同，价格可能会有所差异。本次海参直销节上普通淡干海参的售价，将非常接近这个成本价，确保消费者用最接近成本的直销价，买到好海参。

三、活动优势

保证低价质优，
购买海参有惊喜

“本次海参直销节，首先是确保市民吃到真正实惠的好海参，当然，我们也会考虑，让更多的人加入到海参进补的队伍中来。”组委会的负责人告诉记者。本次海参直销节保证了低价和质优两个特点。

海参冬至吃最好

在大连及山东沿海的很多地区都比较流行吃海参进补，而且几乎众口一词的说法是从冬至那天开始吃海参最佳，为什么呢？

1.古人认为，炮制、服用中药是很讲究日子的，一般认为春分、夏至、秋分和冬至都是炮制药物的好日子，在这几天用药效果最好。当然，治病用药是不能等好日子的，但进补就可以等。冬至好在哪里呢？冬为阴，“至”是“极”的意思，阴极生阳，绝处逢生，自无而有。显然，此时开始进补海参最宜滋阴生阳，效果最佳。

2.这与海参的生活习性有关。海参有“夏眠”的习性，夏眠期间生长缓慢，甚至有所缩小。夏季结束之后，有所生长，到冬至时正好大量上市。

3.可能还与经济条件和费用有关。海参价格昂贵，一年365天天吃有点儿吃不起，怎么办呢？那就只好从进补的最佳时机——冬至，吃到数九结束了。

