

## 多吃清蒸鱼预防糖尿病

英国剑桥大学阿登布鲁克医院的阿曼达·阿德勒博士对2.2万名中老年人的饮食习惯进行了研究。结果发现,超过8%的糖尿病人有蛋白尿症状,而非糖尿病人中有这个症状的不到1%。尿中出现蛋白质是肾病的早期表现。研究还发现,在糖尿病人中,吃鱼频率低于每周一次的,18%有蛋白尿,而频率高于每周一次的,有蛋白尿的比例降到4%。阿德勒说,这表明多吃鱼能预防因糖尿病而导致的肾脏损害。但值得提醒的是,清蒸鱼较煎炸的鱼,对糖友更有益。

## 春节孝敬父母长辈,从“见面礼”到“健面礼” 年货消费劲吹“健康风”

本报济南1月13日讯(记者 马绍栋)  
“腊八粥,熬几天,哩哩啦啦二十三,二十三,糖锅粘,二十四,扫房日……二十九,蒸馒头,三十晚上熬一宿。”年关将近,随着人们生活方式的变迁,歌谣中传唱的春节传统习俗在逐渐淡化,但每逢春节,平时再忙于工作的人们,也会趁着长假陪陪爸妈,探望久未谋面的亲友长辈。

在健康理念日益深入人心的今天,送健康正成为孝敬父母长辈的首选,记者调查发现,以阿胶等为代表的健康滋补品,正取代传统的烟酒礼品成为过年回家送礼的主流选择。

### 从见面礼到“健面礼” 健康消费成主流

在省城某大型超市食品专区,由东阿阿胶设置的现场熬胶体验点吸引了不少顾客驻足,其中大多数人表示,现在最重要的是身体,平时一个小感冒发烧也得花不少钱,还不如用在平时的健康保健上。

记者走访发现,在商超、百货公司、专卖店,以及各种购置春节礼品的市场,以阿胶等滋补品为代表的春节礼品正成为市场新宠儿。

据一位市场研究专家介绍,节日礼品市场消费习惯的变化,与生活水平提升息息相关。在上世纪80年代,物质生活还很匮乏,蛋糕点心、肉食等副食品都是一年吃不到三五次的“美味食品”,是当时最受欢迎的馈赠亲友礼品;90年代,随着生活的逐渐富裕,烟酒日益风行,成为亲友之间往来最好的情感沟通礼品;而在物质极大丰富的当下,吃穿住行等基本生活消费品已经在日常生活中获得满足,人们对健康有了新的认知,对生命质量有了更高的追求,对父母长辈长寿也有了企盼,滋补品走进大众视野,逐渐成为春节孝敬礼品的主流选择。

据一家高端滋补品的连锁店高管介绍,近年来,随着养生理念的普及,人们对健康越来越看重,“送礼送健康”逐渐成为越来越多人的选择。“前些年,市场上最火的当数高档烟酒生意,高端滋补品生意不瘟不火。近些年来,人们都注重养生了,高端滋补品生意一年比一年好。”

既然健康消费渐成主流,究竟哪些产品最受消费者欢迎呢?一家老字号专卖店店主的回答较为客观,“不同的年份是有区别的,高端滋补品市场早期受香港、广东等地的影响,鲍鱼、燕窝等十分火爆,前几年海参、石斛、虫草又大热。但随着上述几种高端滋补品,特别是其中的优质品牌产品,价格连年大幅走高,消费者已经将目光转向滋补价值高、价格更为合理的滋补品。这两年最火的是东阿阿胶,近几年阿胶科普知识的宣传,让消费者了解、懂得了它的滋补价值和功效,很多人进店就问有没有东阿阿胶。”



#### 专家建议

### 孝敬父母长辈, “健面礼”首选东阿阿胶

据了解,阿胶至今已有3000年的历史。从古至今,阿胶不仅是皇家贡品,也是众多历史名流孝敬父母,馈赠亲友的首选。

宋代理学大师朱熹曾在家书中殷殷叮嘱其母,“慈母年高,当以心平气和为上。少食勤餐,果蔬时伴。阿胶丹参之物,时以佐之。延庚续寿,儿之祈焉。”被誉为“千古第一完人”的曾国藩在其家书中也屡屡提及阿胶,并寄阿胶等滋补物给父母进补,“阿胶系毛寄云所赠,最为难得之物,家中须慎重用之。”

而阿胶如此受欢迎,与其“久服轻身益气,延庚续寿”的功效是分不开的。据国医大师张学文介绍,从中医养生传统来讲,进补注重食补。阿胶既是药物,也是食品。所以,从古至今,许多人都将它当成食品来对待,经常熬胶来吃,既补养了身体,也延长了寿命。“我17岁开始跟父亲学医,那时候,我父亲就爱用阿胶(治病养生)。那时候,阿胶还是贵重药品。现在滋补品虽然很多,但像阿胶这样有两三千年历史的滋补圣品,还是很

少。”

《中国中医药报》刚刚发布的一项以“秋冬进补”为主题的调查报告显示,受访的国医大师和国内顶级省中医院院长一致认为,秋冬进补阿胶远胜人参、虫草。显然,在业内人士眼中,东阿阿胶在进补诸方中排在首位,地位难以替代。

只是,专家也特别提醒,选购阿胶,一定要选道地阿胶,道地阿胶的滋补功效,非道地阿胶就不一定具备。东阿阿胶的制作技艺为国家级非物质文化遗产,国医大师张灿理曾言:“东阿阿胶是最道地的药材,对于像阿胶这样集古人智慧,代代相传炼制出的滋补上品,唯有汲取东阿之水,得传承人之奇秘技艺炼制而成的东阿阿胶,才为常用道地药材、滋补国宝。”

为了保护东阿阿胶的道地性,2011年,中国中药协会授予山东东阿阿胶股份有限公司“道地药材保护与规范化生产示范基地”称号。这也是截至目前,阿胶行业唯一的一个国家道地药材示范基地。

养生堂

齐鲁晚报

A28

2014年1月14日 星期二  
编辑:尹明亮  
美编:宫照阳 组版:韩舟

### 糖尿病人 主食革命

在单位、在聚会时、在朋友聊天时往往会谈到令人可怕的字眼——糖尿病。糖尿病患者长期的患病过程中,不仅承受疾病的痛苦,同时也大大降低生活质量。

我国糖尿病患者数量已经达到1.139亿,糖尿病人的饮食和保健不仅是自身和家人关心的事情,也是一个社会问题。天津正大珍吾堂公司总经理谢克华先生是国内资深糖尿病食品和无糖食品专家,享受国务院特殊津贴,在国内第一个开发生产糖尿病食品,20年来一直从事糖尿病食品和无糖食品开发。谢克华说,过亿的糖尿病患者不仅需要药物治疗,更需要特殊的食品,以满足营养、饮食和健康的需要。现在,终于有了属于糖尿病人的主食特膳产品。

特膳食品不仅得到国内糖尿病专家的充分认可,也得到广大糖尿病人的青睐。谢克华自信地说:“在我进入糖尿病药物和食品领域的近30年时间里,我一直有个理想,就是不仅要使糖尿病人能控制和降低血糖,还能能放心吃饱饭、补充营养,这个愿望现在终于实现了。”

### 番茄可降低 乳腺癌风险

在绝经妇女中,乳腺癌的风险增加,因为她们的身體质量指数上升,但是仍然缺乏实用的预防方法来降低乳腺癌风险。美国罗格斯大学一项研究发现,富含番茄的饮食,对在脂肪和糖代谢调节中发挥作用的激素水平,具有积极的影响。

这项纵向交叉研究,在一组70岁绝经妇女中,分别检测了富含番茄和大豆的饮食对她们的影响。连续10周,这些妇女每天食用番茄红素含量至少为25毫克的番茄产品。在另外一个单独的10周周期中,受试者每天至少食用40克的大豆蛋白。

当受试者遵循富含番茄的饮食时,她们的脂联素——参与糖和脂肪水平调节的一种激素——水平上升了9%。具有较低身体质量指数的女性,这种效果略强。

<p>主治：痔瘡、肛瘻、肛裂、肛周脓肿等</p> <p><b>肛肠医院</b></p> <p>0531-82979999</p> <p>济南市市中区英雄山路87号</p> <p>www.jngcyy.com</p>	<p>主治：皮肤顽癬、白斑、胎记、褥疮等</p> <p><b>皮肤病医院</b></p> <p>0531-88336666</p> <p>济南市解放路12号</p> <p>www.bdpfb120.com</p>	<p>主治：腰间盘突出、骨折创伤 股骨头坏死、关节病</p> <p><b>中德骨科医院</b></p> <p>0531-68690000</p> <p>济南市济齐路22号</p> <p>www.jnzdgk.com</p>	<p>主治：耳鼻咽喉疾病</p> <p><b>耳鼻喉医院</b></p> <p>0531-83178888</p> <p>济南市市中区英雄山路162号</p> <p>www.jnebh.com</p>	<p>主治：便血、拉肚子、腹泻腹胀、 恶心、暖气等</p> <p><b>济南消化病医院</b></p> <p>0531-82058988</p> <p>济南市市中区英雄山路87号</p> <p>http://new.4006188787.com</p>	<p>主治：男性疾病、前列腺疾病、 泌尿系感染疾病等</p> <p><b>东方男科医院</b></p> <p>0531-82988882</p> <p>济南市市中区英雄山路162号</p> <p>www.sddfnk.com</p>
---	--	---	--	--	--