

完全素食主义不可行

专家提醒：均衡营养最重要

吃素也不是什么都好，也可能引发一些疾病，甚至导致血管破裂并引起中风。据台湾卫生研究院一项研究显示，胆固醇低于130(mg/dL)的全素食者，中风几率较一般人高3倍。专家指出，通常吃素者的胆固醇较低，无法保护血管压力，血管容易破裂，导致出血性中风。对此，营养专家不建议全素食，还是营养均衡比较好。

怎样吃素需花心思

目前年轻人非常流行吃素食，但对此营养专家说：“吃素也是需要时间、有精力、有经济能力和花心思的。”

专家解释，如果吃素的话，人会缺乏很多营养元素，像胆固醇这种只存在于动物脂

肪内的物质，就必须要在植物性食物中找到优质替代品，比如可以从坚果中摄取一些油脂，从藻类和发酵类的豆制品里补充一些维生素B12等，还要多做一些运动。

“吃素的人不是不吃肉就可以了，他想获得均衡的营养就必须用其他非肉类食物作为优质的替代品，否则更会造成营养不良。”专家说。

胆固醇过低也不好

专家介绍，一般素食者的胆固醇都是比较低的，因为作为食品只有动物性脂肪里含有胆固醇，尽管人体自身可以合成一部分，但毕竟是很少的一部分，这也会引发低胆固醇血症。

胆固醇低对预防动脉粥样硬化有很好的效果，但同时低胆固醇者血管弹性差，胆固醇在体内参与细胞膜的组成，对维持和营养细胞膜起着重要作用。若血内胆固醇水平过低，会使细胞膜的稳定性减弱，细胞膜弹性降低，血管脆性增加，导致脑血管破裂出血。

均衡营养非常重要

营养学专家并不赞成全素的饮食结构，还是营养均衡最重要，而全素食也是一种偏食的表现。

其中，孕妇不可以吃素，因为肉类食物里有铁、维生素、锌和蛋白质等，特别是不吃肉可能造成缺铁性贫血，对孕妇及胎儿都没有好处。而老年人吃素也会造成维生素B12、维生素D和一些营养元素的缺乏。

“其实，我们还是建议吃一些肉，每天二、三两肉类的补充，对均衡营养还是非常重要的，只要不是天天大鱼大肉，吃点肉也有利于健康。”营养专家说。（胡松青）



初冬寒冷来袭 当心肠胃“感冒”

酸奶美身汇

享舒畅 喝乐畅



又到这样一季，离不开温暖的被窝，依恋于暖宝的热度，HOLD不住冷风的侵入。“畏冬”的人们早早准备好御寒的衣物来抵抗感冒侵袭。但身体暖和了，肠胃却依然在捣乱，难道肠胃也“感冒”了？

“我是标准的‘畏冬族’，以前天气一凉肠胃功能就会紊乱，腹痛、腹胀。难受起来几个晚上都睡不着！”肠胃易患“感冒”的朋友们，从现在起，要开始为肠胃准备“保暖衣”啦！

什么是肠胃“感冒”？每到天气骤变、

早晚温差大的时节，就容易发生一种特殊的感冒：肠胃型感冒。这种感冒的主要症状为肠胃受凉，腹痛、腹胀、腹泻、恶心、呕吐。产生的主要原因就是肠胃受到寒冷天气的刺激，而导致蠕动减缓，肠胃受凉。

怎样预防肠胃感冒呢？专家建议分三步走，将肠胃“感冒”扼杀在摇篮中。

第一步是防寒：防止受寒和过度的饮食生冷，防止腹部受凉；要根据气温的升降适时增添衣服，加强保暖；夜晚睡眠要盖好被子，尽可能减少因腹部受凉而引起的肠胃疾病。

第二步是重视饮食调养：饮食以温、软、淡、素为宜，做到不吃过冷、过热、过硬和过于刺激的食物，进食要定时定量，切忌暴饮暴食。增强肠胃动力还有一件法宝，就是酸奶。每天喝上一杯富含活性益生菌的酸奶，能够促进胃肠蠕动，调节体内菌群平衡，抑制肠道腐败菌繁殖。益生菌还可以减轻炎症，消除肠胃功能紊乱引起的疼痛、腹胀。如果觉得喝酸奶太冷，可放在瓶里隔水捂热，但不可直接加热。

第三步是加强体育锻炼：开展力所能及的体育活动，能增强肠胃蠕动，提高肠胃抵抗力。同时还要注意起居有时，工作有劳有逸，不要过于劳累和情绪起伏过大，学会沉静下来，放松心情，心情好，肠胃才能顺畅！

即使肠胃“感冒”来临也不要害怕，改变饮食和生活中的坏习惯，预防三步走，再配合药物治疗，很快病痛全消。寒冷来袭，让我们一起为肠胃做“保暖衣”，主动出击抵抗肠胃“感冒”，让我们“肠”通无阻过冬季！



大师教您“打酱油”

日常生活中，酱油已成为老百姓餐桌上必不可少的调味品，一瓶好的酱油不仅可以提香、上色，带给人们鲜美的滋味，还可以为人体提供丰富的营养。

目前市场上的酱油种类繁多，随便进入一家大中型超市，鲜味酱油、有机酱油、红烧酱油、凉拌酱油、蒸鱼酱油等不下几十余种，足以让人挑花眼。那么，如何才能“打”到好酱油？

烹饪大师告诉我们，好的酱油可通过以下几点来鉴别优劣。查标签：选择正规厂家的高盐稀态酿造酱油，原料以非转基因脱脂大豆和小麦，无防腐剂为优，氨基酸态氮含量0.7g/100ml以上为一级以上优质酱油，通过ISO9001、ISO22000认证；观色泽和体态：自然发酵酱油因氨基酸和糖发生美拉德反应自然形成鲜亮的红褐色；再闻香气：自然发酵酱油含乳酸、乙醇、酯、氨基酸等多

种自然成分，酱油香气浓郁自然，柔和无异味；最后尝滋味：自然发酵酱油含有机酸、醇类、酯类、鲜甜氨基酸、少量糖等各种不同风味物质，融合了鲜、咸、酸、甜、香等各种自然口味，柔和而持久。

“欣和味达美酱油是我的钟爱，最吸引我的就是他们对原料、对结合了中华传统‘原酿’和现代工艺的‘固执’，这让他们的酱油更加够味。”大师介绍道，“纯粮足期精酿的味达美味极鲜酱油、冰糖老抽回味鲜香、口感细腻，能有效萃发且不掩盖食材自然鲜美。”

像烹饪大师对待菜品一样，专业和用心酿造每一瓶酱油，在专业与专注中孕育出大师级的优质产品，也让大师们的厨艺得以更淋漓尽致地发挥。在优质酱油的衬托下，烹饪真正成为一种自然的艺术和享受——这也正是其“致力于人类生活品质的改善”理念的缘由。



老厨白菜

主料：白菜叶750g、粉条100g、五花肉100g、干辣椒少量

辅料：味达美味极鲜酱油10ml、味达美冰糖老抽5ml、葱姜蒜少许、香油少许、白糖5g

制作步骤：

- 1.粉条泡软备用，白菜叶撕开洗净
- 2.锅中放少量油，中火把白菜叶焯透后装盘待用
- 3.热锅冷油，放油洗锅，然后倒掉油
- 4.放入干红辣椒、八角、葱姜蒜炆锅，倒入五花肉，煸出香味后，依次放入味达美冰糖老抽、白糖翻炒
- 5.加入泡软的粉条和焯炒好的白菜翻炒十分钟左右，淋入味达美味极鲜酱油和几滴香油即可出锅

大厨食经：1.选择大白菜叶，用手撕成大小一致的形状，五花肉切成片

显得大方美观。
2.放油洗锅为了便粉条不沾锅，出锅时淋香油使味道更加香醇。



被忽略的健康饮食之“饮”

随着人民生活水平的提高，“饮食”中的“食”的水平已经很高，但“饮”却往往被人忽视，出现了饮食矛盾。因此亚健康人群越来越多，糖尿病、脂肪肝、心血管疾病等现代文明病患年龄越来越低。对此，专家表示，提高“饮”水平势在必行。

联合国粮农组织和世界卫生组织提出一个新的口号：21世纪最合理的膳食结构：一荤一素一菇。世界卫生组织提出的六大保健饮品就包括绿茶、红葡萄酒、豆浆、酸奶、骨头汤和蘑菇汤。联合国粮农组织和世界卫生组织为什么要将“一

菇”加在人们的日常膳食中，并将蘑菇汤又列六大保健饮品之一呢。德国《世界报》有文章指出，应当鼓励人们食用蘑菇，因为它不仅美味，还具有降血压、防胃病、抑制肿瘤扩散、提高免疫系统活力等功效。现在越来越发现，食用菌在膳食中所含营养特别全面，主要有三大作用。第一，降血脂，服用会使血脂下降，胆固醇、甘油三酯下降，血黏度下降，动脉硬化延缓，心脑血管病减少。第二，含食用菌多糖，使免疫力提高，癌症减少。所有吃菇的地方，癌症都少。第三，抗氧化作

用，使细胞凋亡慢，延缓衰老，使老年痴呆减少。

食用菌不仅是一种营养性食品，而且是一种功能性食品。食用菌在我国一直享有“山珍”的美誉。现下，全球都刮起了一股吃菌热潮。美国人称蘑菇为“上帝的食品”，日本人说它是“植物食品的顶峰”，很多国家的人民视它为“菜中之王”。如果兼顾“一荤一素一菇”的健康饮食结构和饮食之“健康饮品”的要求，蘑菇汤(食用菌汤)应该是我们日常餐桌追求健康的最佳选择。

行业资讯

第一个食用菌 养生茶面世

可茶饮可做汤 补全家“一菇”缺憾

膳菌茶根据康熙第九世孙爱新觉罗·恒瑜老先生贡献的清代《大内代茶饮配方》，利用现代高科技生物提纯技术，结合中医药传统“君臣佐使”配伍理论，以多种珍稀食用菌(虫草、灰树、猴头、榛蘑等)提取物及枸杞、决明子、菊花、山楂等十几味上品药食同源食材为原料精制而成。

膳菌茶结合原材属性精心配伍，提供全面均衡的各种营养元素，口感纯正，可日常保健茶饮(冷饮、热饮、空腹均可)，也可炖鱼炖肉做汤，煮水洗脸、泡脚。长期饮用可使人体五脏得到平衡调理，并调节血脂血压，润肠通便，改善睡眠。饮用过的人都对其活血化痰、益气通络、养肝明目、滋肾补血、清肺润燥、健脾和胃的功效赞不绝口，称膳菌茶不仅是适合全家每日“一菇”要求的健康饮品，也是馈赠亲朋好友的上佳礼品。

现第一个食用菌养生茶在泉城面世，品鉴专线：0531—82052446

千名“孝心达人” 号召为父母熬胶尽孝

11月17日，由中国妇女报社主办、山东东阿阿胶股份有限公司承办的中华儿女孝心行动“熬胶阿阿胶，尽儿女孝心”之“孝心达人广场熬胶活动”在济南万达广场成功举办。活动现场千名“孝心达人”向父母真情告白。

当天活动现场，上千张标着个人头像、真实资料的“孝心达人”立牌，整齐地“站立”在广场中间。温情的孝心感言，令现场气氛温馨，十分感人。现场熬胶活动也同时进行，不少市民亲自参与其中。在现场熬胶的李女士告诉记者，平时工作忙很少回家看父母，虽然会给他们钱买营养品，但老人都舍不得买，“通过这样一个简单、直接的方式向父母表达自己的孝敬之情，很有意义。”

据了解，自重阳节启动大型熬胶孝敬活动以来，东阿阿胶在全国开展了一系列社区熬胶、广场熬胶活动，不少年轻人开始通过熬胶的方式来表达对父母的感恩之情。

每周食谱

银杏鸡丁



原料：银杏100克，嫩鸡胸肉250克，鸡蛋2只。

调料：高汤、糖、盐、料酒、水淀粉、麻油、食物油和葱各适量。

做法：1、白果去壳，炒锅内炒至六成熟后，倒出稍加冷却，剥去外面薄衣待用；

2、鸡胸肉切成1厘米见方的小丁，用鸡蛋清和盐、淀粉捏透拌匀后腌制片刻；3、炒锅上灶加热，倒入食用油，六成热后将腌好的鸡丁下锅，用勺划散，再放入白果继续翻炒至断生，一起倒入漏勺中沥去多余的油。4、锅内再加少许油，将葱段放入煸炒出香味，然后倒入料酒、高汤、盐和糖调味，漏勺内的白果、鸡丁倒入锅内翻炒片刻，用湿淀粉勾薄芡，淋上麻油增香，搅拌均匀后即可装盆食用。

温馨提示：

1、白果补气养血，平喘止咳，尤其对女人来说是有很好的食物；2、白果内含有氢氰酸毒素，毒性很强，遇热后毒性减小。一般中毒剂量为10至50颗，中毒症状发生在进食白果后的1至12小时之内。为预防中毒，不宜多吃更不宜生吃白果。