

烟台农商行昨挂牌成立

是在五家城区农村信用联社基础上组建起来的股份制商业银行

C05版



这个红本本

今年烟台有4个

C04版



调解6个半小时

孩子还是没人要

C02版



微博烟台早知道

烟台微信圈子

编辑:何涛 梁莹莹 视觉:宋晓霞 美编:孙雪娇

免学费留学 世界三大美院之一

意大利佛罗伦萨美院

主招专业 美术、绘画、雕塑
特色专业 时装设计、环艺设计
舞台设计、装饰设计

意大利语等级IT考试山东考试中心设在我院

山东工商学院国际交流学院
电话: 0535-6901176 18660515616
网址: <http://gjil.sdibt.edu.cn>

烟台永和豆浆

冬季喝豆浆的好处

秋冬天气干燥寒冷,人们容易出现咽喉干燥、嘴唇干裂、以及风热感冒、气管炎、胃、肺脾不适等病症。这时候喝豆浆可以滋阴润燥,驱寒暖胃。“秋冬一碗热豆浆,驱寒暖胃保健康”,常饮豆浆,对身体大有裨益。

寒冬来临,气温低下,日短夜长,身体活动相对减少,食欲增加。喝一碗豆浆吃几个小笼包子,这种传统的吃法既方便又营养。营养学者认为,喝豆浆有如下好处:

1、强身健体

每百克豆浆含蛋白质4.5克、脂肪1.8克、碳水化合物1.5克、磷4.5克、铁2.5克、钙2.5克以及维生素、核黄素等,对增强体质大有好处。

2、防三高

豆浆中所含的豆固醇和钾、镁,是有力的抗盐钠物质,既能防治高血压,又能治疗高血压,同时可加强血管兴奋,改善心肌营养,降低胆固醇。大量纤维素又能有效阻止糖的过量吸收,减少糖分预防糖尿病。每天一碗豆浆,冠心病的复发率可降低50%。

3、防脑中风

豆浆中所含的镁、钙元素,能明显地降低脑血脂,改善脑血流,从而有效地防止脑梗塞、脑出血的发生。豆浆中所含的卵磷脂,还能减少脑细胞死亡,提高脑功能。

4、防癌

豆浆中的蛋白质和硒、钼等都有很强的抑癌和治癌能力,特别对胃癌、肠癌、乳腺癌有特效。

5、防支气管炎

豆浆所含的麦氨酸有防止支气管炎平滑肌痉挛的作用,从而减少和减轻支气管炎的发作。

6、抗衰老

豆浆中所含的硒、维生素E、C,有很大的抗氧化功能,对脑细胞作用最大。



永远的朋友 和乐的家庭