

春季食养“三多三少”

中医认为，人的健康长寿秘诀有20个字，即“法于阴阳，和于术数，饮食有节，起居有常，不妄作劳”。可以看出，饮食是其中重要的一环。春天到了，大家对春季的饮食调护非常关心，为此营养学专家表示，春天饮食应注意“三多三少”。

多吃甜：中医认为，脾胃是后天之本，是人体气血化生之源。脾胃之气健旺，人可延年益寿。而甜味的食物入脾，能补益脾气，故可多吃一点，如大枣、山药等。

多喝水：春季养生重在养肝，平时多喝水可增加循环血容量，有利于养肝和代谢废物的排泄，可降低毒物对肝的损害。此外，补水还有利于腺体分泌，尤其是胆汁等消化液的分泌。而适量饮茶，还可提神解困。若春季饮香气浓郁的花茶，有助于散发冬天积在体内的寒邪，促进人体阳气升发，疏散淤滞。

多吃蔬菜：人们经过冬

季之后，大多数会出现多种维生素、无机盐及微量元素摄取不足的情况，如春季人们常发口腔炎、口角炎、舌炎、夜盲症和某些皮肤病等，因此要多吃新鲜蔬菜，以便营养均衡，身体健康。

少吃酸：春为肝气当令，根据中医五行理论，肝属木，脾属土，木土相克，即肝旺可伤及脾，影响脾的消化吸收功能。中医又认为，五味入五脏，如酸味入肝，甘味入脾，咸味入肾等，因此若多吃酸味食物，会使本来就偏亢的肝气更旺，这样就能伤害脾胃之气。

少吃油腻刺激食物：冬季的膏粱厚味到春天应转变

为清温平淡。应少吃肥肉等高脂肪食物，因为油腻的食物食后容易产生饱腹感，人体也会产生疲劳现象。胃寒的人可以经常吃点姜，以驱寒暖胃；有哮喘的人，可服点生姜蜂蜜水，以润燥镇喘；有慢性气管炎的人，应禁食或少食辛辣食物。其他人也不宜多吃辛温大热的刺激性食物，以免助火伤身。

少吃寒凉食物：寒凉的食物不宜在春季食用(特殊病人除外)，特别是生冷的东西如冰淇淋、冷饮等，否则，会将寒气聚集在体内，导致夏季脾虚，带来一系列不适。

(本刊综合)



食尚健康

结石病患者该喝怎样的水

——九阳冰蓝净水机守护您的健康

现在结石病患者越来越多，甚至很多十来岁的青少年就患上了各种结石病，这和我们平时饮水的品质有密切的关系。水质偏硬，水中的钙镁离子含量高，进入体内没能及时排出，积淀下来慢慢就会形成结石；自来水管道的陈旧以及水箱水塔的二次污染，导致水中含有大量的铁锈和泥沙，长期饮用这种不洁净的水，易患结石病。

结石病患者在遵医嘱多喝水的同时，有必要先了解一下家里水质情况，如果水质有问题，那越喝越严重，所谓“病从口入”就是这个道理。治疗结石病首先从改善家庭的饮水品质开始。

九阳冰蓝净水机守护您的健康

九阳冰蓝净水机，在中国独家采用

世界主流的“冰蓝净水技术”。以PNP技术为核心的冰蓝净水技术发源于韩国，是国际认可的第五代净水技术，已获得多个国家的发明专利，在美国、德国、意大利、法国、日本、韩国、印度、泰国、澳大利亚等众多国家和地区大量应用，成为全球净水领域主流的技术。

九阳冰蓝净水机拥有四大特色：一、使用寿命长，机头使用寿命长达20年。二、质量可靠，无安全隐患。九阳冰蓝净水机，有多达12层径向密封及止逆装置，能有效杜绝渗水、漏水及二次污染，确保净化效果。三、安装便捷，换芯轻松。九阳冰蓝净水机独立全球的PNP快插技术及自锁装置，换芯时不用关闭水源，轻轻一按，5秒换芯，就像换灯



泡一样简单。四、净化效果好，有害物质的去除率高达96%-98%以上。这主要得益于优选的滤料，九阳冰蓝净水机采用韩国超压缩PP棉、日本可乐丽活性炭、韩国超滤膜、美国陶氏RO膜等，能有效滤除水中杂质、余氯、胶体、细菌、病毒、有机污染物、重金属、水垢等有害物质，更有深海矿化滤芯，制出的水宛如冰川水般，晶莹透彻，口感甘甜。

九阳全国客服电话：400-6186-999

名企名牌

玛丽果酒，情醉人不醉

——果酒进入新时代 行业需要领航人

吃水果不如喝果酒。近年来，随着国内果酒市场的日益壮大，这一说法越来越被公众所认可。

一般将葡萄以外的水果制成的酒统称为果酒。它以各种人工种植的果品和野生的果实为原料，经过破碎、发酵等工艺精心酿制而成。果酒的酒度低，酒质温和爽口，果香味浓，营养价值高，并且富含人体所需的各种氨基酸、多种维生素及矿物质。营养学家指出，与白酒、啤酒相比，果酒的营养价值更高，对健康的好处也更胜一筹，因此被专家认为是所有酒品中最具发展前途的酒种。

果酒，几乎汲取了水果中的全部营养，即使生吃水果也不能吸收的营养，通过果酒却可以吸收。果酒里含有大量的多酚，可以起到抑制脂肪在人体中堆积的作用，使人不容易积累脂肪和赘肉。此外，果酒对护理心脏、调节女性情绪的也有明显作用。

在现有果酒品牌中，青岛玛丽酒业以超前的酿造理念、独特的生产工艺、独占的生态资源及致力打造中国果酒第一品牌之豪气，独领中国果酒行业风骚，大手笔，多视角，全方位续写和完善着中国数千年酒文化的果酒篇章。

青岛玛丽酒业，地处黄海之滨，面朝大海，依山傍水，气候宜人，海浪、沙滩、低丘陵，冬无严寒，夏无酷暑，年均气温12.1℃，宜避暑，宜疗养，不可多得的海滨胜景，独特的植被条件，盛产出品质优良的葡萄、蓝莓、苹果、蜜桃、草莓、樱桃等优质水果，加之引进国外先进的生产技术，酿造出了玛丽系列多种优质的葡萄酒、水果酒。公司率先在国内开发了龙舌兰系列酒，蓝莓系列、桂花系列酒也是国内规模最大、品牌占有率最高的企业之一。玛丽果酒品牌所独有的营销模式将引领中国果酒行业迅猛发展。

玛丽酒业诚聘：营销总监、大区经理、平面设计及创意总监；玛丽酒业诚招加盟商：0531-88931245

每周食谱

豆苗蘑菇汤

原料：嫩豆苗一把，口蘑、金针菇各适量。

调料：盐、麻油、姜、高汤或清水各适量。

做法：1、豆苗洗净，沥干水分备用；口蘑和金针菇也分别洗净备用；2、取两片生姜，和高汤(或清水)一起放入汤锅内，烧开后，加入金针菇，煮3分钟；3、开锅，将豆苗放入汤中，加少许盐调味，不盖盖子，水烧开后即关火，淋入少许麻油即可食用。

温馨提示：

- 1.没有高汤，用清水煮汤也一样清香可口，更原汁原味；
- 2.放入豆苗后，不盖锅盖，可保持豆苗的碧绿生青。



行业动态

喝牛奶 有门道



为改善广大青少年儿童的营养状况，由国家农业部、教育部等七部委局联合发起并实施的国家“学生饮用奶计划”在全国各地学校中广泛开展。牛奶作为补充营养和能量的最佳食品选择，越来越受到广大学生及家长的喜爱与认同。但是选择什么样的牛奶？如何喝更科学？怎么才能确保安全？可大有门道！

为什么要选择“学生奶”

也许很多家长都不大清楚，“学生奶”是专供在校学生饮用的牛奶，是国家提供给学生的一项福利。“学生奶”不同于其它普通牛奶，只有得到国家严格审核并认证的定点生产企业才能生产“学生奶”；“学生奶”在奶源选用上十分严格，产品必须选用指定牧场的优质奶源；要求原料奶必须是符合规定的新鲜牛奶，禁止使用还原奶，不得添加任何营养强化剂，且风味奶中原奶量不得低于80%；同时现代化的生产设备、先进的生产工艺及严格的生产管理体系，确保了每一包“学生奶”的营养与高品质。确实如同蒙牛学生奶经理说的那样：“我们要用最好的奶源、最高品质的产品，最

负责任的态度来干好这项民心工程。”

为什么强调在课间饮用“学生奶”

许多家长都曾有过类似这样的疑问：“孩子在家常喝牛奶，为什么还要在学校里喝牛奶？”“我们的孩子长得胖胖的，还要补充牛奶吗？”事实上，受中国人饮食习惯等因素的影响，很多家长无法保证上课学生的早餐质量，相当比例的学生在上午第二节课后，都出现不同程度的血糖降低，从而影响到上课注意力和学习成绩，甚至影响了孩子的生长发育。

此时，为学生们提供一包优质牛奶，不仅能适时补充他们发育所需的营养及能量，同时学校集中饮奶的氛围，还可以有效培养学生长期饮奶的意识及健康习惯。很多接受采访的家长也表示：孩子在家偏食得厉害，你不在学校给他喝，再好的奶他也不要喝。孩子在学校看别人喝奶也跟着一起喝，逐渐养成了好习惯。

2009年中国疾病预防控制中心营养与食品安全研究所专家针对长沙市520名四至六年级小学生经常饮奶与较少饮奶同学的一项对比调查，得出结论：经常饮奶学生相比较少饮奶学生，身高提高1.2厘米，体重提高0.6公斤，坐高提高0.6厘米，桡骨尺骨矿物质含量均增加0.037克/厘米。实践证明，坚持每日在校饮用“学生奶”，对有效改善学生营养状况，促进学生健康成长起到了积极促进作用。

如何保障孩子在校的饮奶安全

许多家长对孩子在校饮用“学生

奶”表示认同，但对于如何确保饮用安全存有一些疑虑。其实，说到牛奶安全，不外乎生产环节和校内饮用两个环节的管理与控制。国家对生产“学生奶”的定点企业制定了十分严格的申报条件和审批程序；要求原料奶必须是符合规定的新鲜牛奶；产品选用指定牧场的优质奶源；采用瞬时灭菌技术和无菌包装；在整个生产过程中设置了严格的检测监管标准，每一包“学生奶”出厂前都要经过7天的保温测试和严格的产品检测才能配送到学校。同时，还鼓励像蒙牛等大型骨干企业跨地开展。蒙牛从2004年开始进行校内规范操作关键点控制的实践工作，不仅要求从奶源、生产、检测到运输等都必须执行严格的规定程序；所有产品出厂前严格进行多项检测；并且严格要求入校征订、配送、储存、领取、分发、饮用到回收的每一环节的管理工作，设定了独有的关键点控制管理流程及规范标准，并明确各相关人员工作职责及考核办法，确保每个孩子喝到的都是新鲜又安全的“学生奶”。

小小一盒奶，门道真不少！目前，随着国家“学生饮用奶计划”大力开展，全国已有越来越多的中小企业受益于该项计划。仅蒙牛学生饮用奶全国日饮用人数就达557万份！但滴水穿石，非一日之功！推广国家“学生饮用奶计划”需要各地政府的大力支持，需要坚持长期宣传和教育的共同努力，更需要家长及学校的共同参与，引导学生坚持饮用“学生奶”，为真正实现“强壮中国人”的梦想而努力！



订版电话 0531-85196381