

# 酸奶虽好 会喝才能健肠

喝酸奶健肠的观念深入人心,因为酸奶中益生菌能调节肠道菌群,促进消化吸收。不过,酸奶不是一喝了事。营养学专家指出,酸奶中益生菌存活条件高,不能受热,易被胃酸杀死,易被抗生素杀死,酸奶中含有的益生菌数量多并不代表肠道吸收得多,要会喝酸奶才能起到健肠作用。

## 益肠菌、益生菌 都是一回事

酸奶中的益生菌确实是好东西:能调节肠道菌群,促进消化吸收,促进矿物质吸收等。一些特殊的酸奶则添加了活性菌种,使益生菌数量更多,种类更丰富。专家介绍,益生菌的种类很多,运用于食品行业的主要有8~10种,其中添加于酸奶主要有以下4种:A:保加利亚乳杆菌,B:嗜热链球菌,C:嗜酸乳杆菌,D:双歧杆菌。其中,所有酸奶都含有A、B这两种益生菌,而添加了C和D的,是活性益生菌酸奶。

专家指出,我国酸奶市场存在命名不规范问题,有些厂家为了方便促销,会给酸奶起个好听的名字。有的商家甚至把所有酸奶都存在的A菌和B菌也说成额外添加的。其实,只要看产品成分,如果成分列表中只有A和B,说明只是普通酸奶。添加了C或D这些活性菌种的酸奶,菌种确实更丰富。市面上能看到的

双歧杆菌酸奶、含活性益生菌酸奶均属于这一类。不过,部分商家会换一个好听的名字炒做功效,炒做概念,像“益肠菌”这类名词就是为了突出功效,换了个更好懂的名字,成分其实都类似。

## 益生菌数量越多越好

据专家介绍,酸奶中的益生菌数量不够就起不到应有的作用。世界各地对酸奶含菌量都有一定标准。我国规定,每毫升酸奶中至少得含有 $1 \times 10^6$ 个菌落计数以上,就是说,每毫升酸奶至少得含有106个益生菌。这是益生菌含量的下限,厂家只要不低于这个数量就行。至于具体数量多少,没有上限,越多越好。

专家表示,我国对酸奶益生菌的检查制度尚不明确,虽然有相关标准,但缺乏监管,酸奶中的益生菌是否真有这么多样较难保证。

## 新鲜,冷藏,别空腹喝

数量多虽然重要,但也不代表

这些益生菌能被吸收。产生、运送、储存、放置时间,这些人为因素任何一环不科学都会大大降低酸奶中的益生菌活性。所以,你的储存方式、喝酸奶方式都最终影响被吸收的益生菌数量。

拿嗜酸乳杆菌为例,生产后仅仅两周,它们的活性迅速降低到原来的25%,而4周后,活性只有生产时的10%。所以酸奶喝新鲜,离生产日期越近的酸奶,有效成分越高。

温度高也会杀死益生菌,酸奶一定要放置到冰箱冷藏室保存。别放在炎热的室外,更不得加热。不然,益生菌还没吃到肚子里就已经被杀死了,数量再多也白搭。空腹喝酸奶也是大忌,人在空腹时胃酸高,像双歧杆菌就会被胃酸杀死。专家建议,饭后一到两个小时后再喝酸奶,这时胃酸量稍小,能确保有效菌吸收。另外,有胃溃疡的人士不适合饮用酸奶。

抗生素的作用是杀菌,而酸奶中的活性细菌会被抗生素杀死,所以,如果你生病了吃抗生素,一定要跟喝酸奶的时间错开。



# 世界水日擦亮眼睛,关注“水安全”

2013年3月22日,第21个“世界水日”到来。“世界水日”的目的在于推动对水资源统筹规划和管理,加强水资源保护,解决日益严峻的全球性缺水问题。据统计:全世界有近80%人口受到水荒的威胁,经济欠发达国家有70%的人喝不上清洁水。

## 寻找更安全的饮用水

世界卫生组织调查,人类80%的疾病与生活饮用水不安全有关。

“目前饮水安全的最大隐患是来自有机污染。”中国瓶装水国家标准起草者之一的华润怡宝公司的水质研究员表示,“有机污染来源非常广泛,工业污染排放,农业污染和日常排污,都有可能对水体造成有机污染。”

“对付有机污染,当前在技术上并不存在障碍。”中国科学院环境水质学

专家表示:“活性炭吸附、膜过滤等都可以有效去除饮用水中的有机污染物。”

## 呼唤更先进水净化技术

2007年7月1日,中国新版《生活饮用水卫生标准》正式实施。饮用水卫生标准大幅提高,增加多种有机物含量的检测项目。这对自来水净化工艺处理设备和工艺,还有大量饮用水生产企业来说,意味着更高的挑战和要求。

“检测要求越高,意味着国家和社会对水的安全质量越重视。这对百姓来说,其实是好事儿。因为饮用水关系着每个人的身体健康和安定生活。”华润怡宝技术总监告诉记者:“对饮用水生产企业来说,技术和安全要求越高,反而是越稳固的生存之本。”

他向记者介绍,作为国家质监和卫生饮用水纯净水国家标准的主要发起和

起草单位之一,华润怡宝的饮用纯净水生产工艺一直随着国家检测标准、市场需求和自身对水质更安全、更纯净的追求而不断升级。“目前怡宝的纯净水生产工艺,采用的是国内技术标准最高的7A级净化技术,从经过严格筛选的水源地取水,然后经过石英砂过滤、活性炭过滤、精密滤芯过滤、一级反渗透滤芯、二级反渗透过滤、臭氧消毒、钛滤芯保安过滤等7道精密技术处理,去除掉水中可能给人体带来健康隐患的有害物质。”……

水与每个人都休戚相关,关注水,就是关注自身。而在当下严峻的水现实面前,我们赖以生存的蓝色星球需要越来越多的“7A级净化技术”,来帮助我们——不要在不远的将来,我们的眼泪成为地球上的最后一滴水。



彻,口感甘甜。二、使用寿命长,机头使用寿命长达20年。三、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。四、安装便捷,换芯轻松。九阳冰蓝净水机独步全球的PNP快插拔技术及自锁装置,换芯时不用关闭水源,轻松一按,5秒换芯,就像换灯泡一样简单。

九阳全国客服电话:400-6186-999

# 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、多种维生素和矿物质。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精。

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

### 杂粮排骨汤

原料:排骨、胡萝卜、玉米、山药、薏仁各适量。  
调料:料酒、盐、葱、姜各少许。

做法:

- 1.排骨洗净,焯去血水后,放清水,大火煮开,撇去浮沫后,放少许料酒、葱、姜去腥,再转小火炖煮半小时左右,取出葱、姜弃之;
- 2.薏仁隔夜洗净浸泡备用;
- 3.胡萝卜洗净,去外皮,切成块备用;玉米洗净,切成段备用;山药洗净,去外皮,同样切成段备用;
- 4.将玉米、薏仁等杂粮辅料一起放入炖排骨的锅内,一起继续炖煮半小时左右,放盐调味后即可食用。

## 时尚健康

# 你家的饮用水安全吗?

大部分人心里存有一个误区:认为全家老少一直在正常饮水,也没有出现过什么问题,家里的水肯定是安全健康的。目前我国的城市饮用水,主要依靠市政自来水。诚然,自来水在出厂的时候是安全合格的,但是经过漫长的管道、塔箱到达用户后,铁锈、泥沙、细菌、微生物、余氯等都有可能超标,使得我们很难喝到卫生、安全、健康的好水。水中的铁锈、泥沙被喝入体内后,长期积累会造成结石病,水中的氯气和有机物结合会产生三氯甲烷、四氯化碳等强致癌物,长期饮用不洁净的水,身体的负担会加重,不仅不利于身体排毒还会加重体内的毒素,导致免疫系统、血液系统受损。

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、净化效果好,有害物质的去除率高达96%-98%。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

## 饮食养生

# 春季养阳多吃“三春”

暖春属于中医所谓的“春夏养阳”的养生规律。这个时候,应该吃一些比较升发与易消化的食物,也可以适当地“吃香喝辣”以健胃,吃点酸味以助食欲,还要重视春节过后因营养过度而解腻。比较重要的春天食物有如下“三春”:

“春韭”:以其比较升发而被称为“菜中之壮阳药”,加之其味道可口鲜甜,又含较多的纤维素,因此成为春天

的佳菜。人家或酒店餐厅可以用春韭炒猪肉、鲜鱿鱼、章鱼,又可以用韭菜白或韭菜花炒虾仁。

“春笋”:同样也是春天的升发之菜蔬,既可以切块与猪骨、酸菜做汤,也可以切片炒鱿鱼、鹅掌、三鸟内脏,由于春笋所含纤维素多,也利于通便。

“春菜”:也是春天具有升发作用的菜,其营养丰富,所含蛋白居蔬菜之首,且带有一种令人开胃的微苦之

味,春菜炒猪肉或腊肉,也是一款春天应时之佳肴。

为了应对春天养阳,在进食的菜色中,可以适当加入辣味,如用生椒炒猪肉或牛肉、胡椒猪肚等。春天,一般不宜再进食肥腻和难于消化的食物,不宜进食那些狗肉之类燥热食品。因为人们在春天的食欲都比冬天差,因而应该进食一些既清淡又助消化的食物,尤其是进食一些利于通大便之食物。