

## 处暑,不要急着贴秋膘

处暑过后意味着秋天的开始,很多在夏天里食欲比较差的人,食欲逐渐好转,因此不知不觉地开始吃点好的。不过,中医养生专家提醒人们,不要急着贴秋膘。因为此时人的胃肠功能较弱,还没有调理过来。经过一个夏天的“煎熬”,很多人脾胃功能相对较弱,食欲感不强,因此饮食上别吃口味太重的食物,也不要暴饮暴食。专家建议,初秋时节,比较适合吃赤小豆、薏仁米、莲子、扁豆、冬瓜等健脾祛湿养胃的食物。

## 不是所有纤维素都可以降血糖

□谢克华

【作者简介】谢克华,正高级工程师,国务院特殊津贴获得者。上世纪80年代主持开发我国第一个降糖中成药金芪降糖片。1994年起,创办天津阿尔发保健品有限公司并长期担任总经理。2011年离开阿尔发,带领跟随其多年的原阿尔发技术管理主要骨干团队,创办天津珍吾堂食品有限公司,在多年糖尿病食疗研究和经验积累的基础上,通过大量科学研究,开发和生产满足糖尿病人饮食和营养需求的珍吾堂特膳系列食品。在本栏目中,作者将长期积累和汇编的糖尿病自我保健知识惠及读者。

膳食纤维的降糖、降脂、通便、减肥作用是被国际医

学、营养学界广泛认可的事实。但是,不同类纤维素其功效作用是不同的。人们往往认为例如芹菜、豆腐渣、麦麸、豆皮等纤维素可以降血糖,于是就大量吃进这些食物。其实这些食物中的纤维素不一定能起到真正的降血糖作用。

膳食纤维是一种不能被人体消化的碳水化合物,分为非水溶性纤维和水溶性纤维两大类。纤维素、半纤维素和木质素是三种常见的非水溶性纤维素,存在于植物细胞壁中;而果胶和树胶等属于水溶性纤维素,存在于自然界的非纤维性物质中。

适量地补充膳食纤维,可以促进消化,使肠道中的食物体积增大、变软,促进肠道蠕动,从而加快了排便速度,防止便秘和降低肠癌的风险。

另外,膳食纤维还可以调节血糖,有助于预防糖尿病。可以减少消化过程对脂肪的吸收,从而降低血液中胆固醇、甘油三酯的水平,有防治高血压、心脑血管疾病的作用。

膳食纤维的降糖作用原理通常认为是通过包裹食物微粒,延缓食物在消化道内的推进和消化速度,降低食物分解产物葡萄糖的吸收速率来实现的。水溶性纤维素如海藻酸钠、魔芋粉等的降血糖作用即是体现在其水溶性好,黏稠度高,因而效果较好。未经过特殊加工处理的天然麦麸、豆皮、芹菜筋等食物纤维属水不溶性纤维,多为半纤维素或木质素,因没有被细化降解,降糖作用并不理想。只有经过特殊工艺处理的纤维素,才能具有降糖作用。(下期预告:糖尿

病人应提倡低血糖生成指数饮食)

重礼回馈消费者:1、2013年9月10日之前购买珍吾堂五谷特膳三袋,或全优特膳一盒,剪下每袋产品包装条形码,连同超市特膳购物小票一起(复印件无效),寄至天津珍吾堂公司(产品包装上地址)。珍吾堂公司即在中秋节前以快递等方式赠送珍吾堂无糖月饼一盒(420克)。2、至2013年底,购买五谷特膳五袋(或全优特膳五盒),按上述方式将产品条形码连同超市购物小票寄至我公司,珍吾堂赠送五谷特膳一袋(或全优特膳一盒)。来信注明接收地址和电话。山东大润发、银座、佳乐家、振华系统等超市无糖专柜有售。咨询电话:400-022-1819。

## 食用油配方时代:“诺养配方油”山东斩获好评

近日,“诺养平衡健康配方油”山东省市场启动大会圆满举行,高端食用油品牌“诺养”研制的珍稀坚果配方油进驻山东。会议对高端健康领域食品行业的市场前景进行了剖析,对诺养配方油进行了深入的介绍,对经销商关心的问题做了详细解说,获得在场商界精英的一致好评。

家庭用油警报:油你吃对了吗?

国际著名营养专家、欧中食品交流协会中国区顾问曾教授在演讲时讲道:油吃多吃少有危害,吃错危害更大;蛋白质、维生素都吃对,油没吃对,健康膳食仅完成50%。食用油是我们身体中必不可少的营养来源,是人体三大产能营养素之一脂肪酸的主要提供者,为人体提供30%以上的膳食能量,是促进脂溶性维生素吸收的重要食物。而其中必需脂肪酸为人体所不能合成,必须从外界吸收补充。

诺养引领食用油高端市场新商机

被全球第一投行摩根斯坦利称为“大师背后的大师”的艾·里斯、杰克·特劳特在《22条商规》中写道:“成为第一胜过做得更好,在任何品类中,领先品牌都必然是那

些首先进入潜在客户心智的品牌。”这就是营销界著名的“领先定律”。2012年,高端食用油品牌“诺养”克服普通食用油营养失衡的缺陷,开创平衡配方油新品类,牢牢占据“配方油”开创者地位,被营养专家认为是食用油行业的再次革命。

会议中,世纪润和渠道总监曲朝君对“诺养平衡健康配方油”运营理念及市场状况进行了详解。食用油市场无序竞争给产品升级提出了更高要求,特别是高端消费者对于健康核心需求得不到满足,高端食用油市场存在着巨大市场空白。在欧美国家,高端食用油市场占有率在22%左右,而中国不到2%。“诺养”以食用油产品升级为契机,主攻细分市场,拉动整个食用油行业的格局变化,并以超前战略眼光牢牢占据领先优势,更开创食用油配方时代。

长期食用单一油品不能保证营养平衡:食用油有配方才健康

食用油的脂肪酸组成对人类至关重要,但世界上没有一种单一油品的脂肪酸组成能完全满足人类生存需要。诺养配方油以FAO/WHO最新脂肪酸研究成果为依据,针对中国高端人群

体质特征与膳食习惯量身打造脂肪酸完美平衡配比。

诺养专家顾问团第一主任何教授授充分认可诺养配方油理念,认为配方油摆脱了食用油营养成分受原料局限,是比单品油、调和油更高层次的健康体验,食用油有配方,才健康。从此,食用油中脂肪酸营养由可知变为可控,达到了真正意义上的营养平衡。

珍稀原料,区别低成本混合油脂,不是每一滴食用油都叫“诺养”

在诺养看来,榨油如同酿酒,是一门技进乎道的奢华艺术。诺养以珍稀品种坚果为核心原料,对大小、形状、色泽、克重等精心甄选,需经历十多道繁复而考究的工艺,每一道工艺都必须由经验丰富的老师傅手工操作完成。最终只有不到5%的原料符合诺养严苛甄选条件,采用北欧国家引进的双螺旋物理冷榨技术一次压榨,撮取第一道初榨原浆,不含任何化学添加,只需每天摄入25g就可以满足身体必需脂肪酸的摄入需求,平衡补充人体无法合成的必需脂肪酸,这才是诺养献给消费者的液态黄金。

诺养,不仅创造无与伦比的产品,更开创食用油配



方时代

曾教授在代表诺养出席耀莱奢华品牌文化展时曾痛心疾首地感叹:开着豪车、穿戴奢侈品、出入五星酒店,却随身带着药片,这样的场景不应成为财富人群的生活常态。珠宝、豪宅、汽车、腕表确实可以提高生活品质,但是,当健康日益成为一种稀缺资源,摆脱“高级生存”成为了首要课题。高端消费者对于健康核心需求得不到满足,使得高端食用油市场存在着巨大市场空白,诺养配方油顺应潮流,紧抓改变高端食用油市场格局的商业机会,已在山东成功举办市场启动会,将在9月登陆黑龙江、10月登陆浙江市场,开启诺养大健康战略的第二站、第三站。市场的成功不是一个人的成功,而是团队的成功,诺养敞开心怀,真诚地欢迎更多有识之士加入,共同开创新的市场佳绩!

生活贴士

## 辉山乳业独家冠名《中国梦工厂》

近日,由辉山乳业独家冠名的重庆卫视中国首档表演类真人秀节目——《中国梦工厂》在北京正式拉开帷幕。

据介绍,重庆卫视独辟蹊径重磅推出国内首档表演类真人秀节目——《中国梦工厂》,它的出现紧扣“中国梦”的时代主题,为广大表演类人才搭起了实现梦想的舞台。而辉山乳业也通过对乳业全产业链的默默耕耘,形成了以牧草种植、精饲料加工、良种奶牛饲养繁育、全品类乳制品加工、乳品研发和质量管控等为一体的全产业链发展模式,打造了一座中国乳业的“梦工厂”。

目前,辉山已经拥有24万亩苜蓿草及辅助饲料种植基地,30万吨奶牛专用精饲料加工厂、12万头纯种进口奶牛、50座现代化自营牧场以及4座现代化乳品加工生产基地。辉山乳业还拥有中国最多的规模化自营牧场、中国最大的娟姗奶牛牧场和中国最集中的苜蓿草种植基地。这让辉山乳业成为一座名副其实的“中国乳业‘梦工厂’”。

## 济南市口腔医院舜耕路分院9月开业

近日,记者获悉,经反复论证,济南市口腔医院拟于济南市舜耕路73号筹建分院。目前,装修施工正在进行中,预计将于9月初开业。

据悉,筹建中的济南市口腔医院“舜耕路分院”位于济南市东南部地区,建成后可满足该地区群众口腔护理保健和疾病诊治需求。分院面积约1000平方米,将按照二级口腔专科医院规模设置,设置26台口腔综合治疗台,设牙体牙髓科、牙周黏膜病科、口腔颌面外科、口腔修复科、口腔正畸科、口腔种植科和口腔放射科等。

(尹静)

## 肠健康直通车山东站8月底“通车”

据悉,全国首个微生态健康促进项目——肠健康直通车,将于8月底在山东正式启动,山东将成为该项目在全国范围内第四个启动的省份。

肠健康直通车由国家公众营养与发展中心主办、深圳市生命元生物工程有限公司独家承办。主要通过倡导公众直接服用益生元,激活与增殖体内的益生菌群,构建人体生物屏障,从而达到促进微生态平衡,改善公众营养健康的目的。

肠健康直通车项目将于8月底在济南隆重启动。届时,国家公众营养改善项目办公室主任于小冬、国内微生态领域权威专家熊德鑫教授、肠健康直通车项目总负责人王璐、项目全国独家承办单位深圳市生命元生物工程有限公司总裁陆奇等将莅临现场。

据介绍,肠健康直通车项目将推出更具针对性的政策用于该项目在山东地区的推广,并陆续开展一系列改善当地民众肠道微生态,改变民众传统健康观念的工作,预计省内受益民众将超过500万。

## 中秋礼品不用愁 17市特产一站购

——优特山东特产连锁超市

山东物产丰富、民风淳朴,17市都有别具地方风味和代表性的产品,如阿胶、德州扒鸡、保店驴肉、莱芜香肠、微山湖鸭蛋、周村烧饼、泰山玉、长清木鱼石……

中秋节临近,“今年中秋节送礼送什么?”这是很多人都遇到过的难题,既要让对方满意,还不能太贵,又不能和去年重复。想了半天却发现,要想购买到合适的真是很难。现在,大家不必再为此而发愁

了,位于济南大明湖西南门、面积达500平米的优特山东特产超市全省旗舰店,2300多种特色商品,各地特产可谓是一应俱全,真正做到“无需跑遍山东,17市特产一站购齐。”

产品的“正宗、特色、平价”是优特超市最为显著的特点,店内“山东名优特产”、“中华老字号”等知名品牌就达百余种,全部厂商直供,同时超市还是“山东三珍”和“到山东不可不买的100种旅游特色商

品”的指定销售场所。自2010年2月至今,优特已在济南、泰安、青岛、枣庄、威海、日照、菏泽等城市开设连锁超市40家,已发展成为山东省最大的特产连锁销售企业,仅在济南就有大明湖、泉城广场、大观园、火车站、洪楼广场、山大路等多家分店。中秋将至,优特针对单位客户还有团购优惠政策,走进任何一家连锁超市,顾客就能轻松购买到满意的中秋礼品了。



淘宝店: <http://utlysp.taobao.com>  
优特服务热线: 400-0808-456