

母乳可编程后代的记忆力

哺乳动物用乳汁喂养自己的后代,但母乳可不只是单纯的营养源,它还能帮助年幼的动物应对未来的挑战。最新研究显示,鼠妈妈可以通过改变母乳中的细胞因子水平,来促进其后代的记忆力。科学家发现,如果雌性小鼠缺乏一种TNF蛋白,它们乳汁中的细胞因子水平就比较低,如果幼鼠食用这种缺乏细胞因子的乳汁,就会长出更大的海马体(海马体是大脑中涉及空间记忆的部分)。结果使这些幼鼠能够更好地完成迷宫,这种影响一直持续到小鼠成年后。

孝行齐鲁·礼敬天下 2013东阿阿胶孝心行动

国医大师揭秘:

秋冬进补,为何东阿阿胶不可替代?

2013年11月,十八届三中全会召开期间,东阿阿胶作为中国传统中医药典型代表亮相人民大会堂,受到了文化部部长蔡武、中医药管理局局长王国强等众多领导赞誉。在2013中华儿女孝心行动上,中国中医药报社长赞誉东阿阿胶品牌为“国宝级山东特产”,可谓实至名归。

而最近由《中国中医药报》发起的有关秋冬进补的科普调查报告显示,在不同品牌的阿胶中,11位参与调查的国医大师,100%选择了东阿阿胶作为进补推荐。

东阿阿胶品牌一跃而出的背后,揭开了这样一个秘密:阿胶品牌的滋补效果并非像有的人所说那样差不多,而是差很多,甚至是天壤之别。国医大师的一致选择也表明,东阿阿胶具备其它品牌阿胶不具备的滋补效果。进补,东阿阿胶不可替代。

一方水土出一方药,

“道地品质”造阿胶传奇

前不久,在2013中华儿女孝心行动的启动仪式上,有一位老人相当受关注,那就是跟随孝子陈录雪已经游遍了大半个中国的百岁母亲余中秀。尽管已是百岁高龄,但老人仍然看起来精神矍铄,身体硬朗,行走间丝毫不显老态。她有什么特别的养生秘诀吗?

原来,老人从2012年开始,坚持每天服用东阿阿胶。一年多时间,身体状况就有了一年多改善。老人满头白发中居然有部分开始转黑,腿脚也灵便了许多,出现了返老还童迹象。据其儿子陈录雪介绍,不久前,余中秀老人还亲自爬上了黄山,让沿途旅客惊异不已。

为什么东阿阿胶具备其它阿胶品牌不具备的滋补功效呢?如果做个类比,就像不同厂家出的药品,即便同一成分,但其治疗效果会截然



不同。进口的特效药与一般的普通药,由于提纯不同,其疗效有天壤之别一样。不同品牌的阿胶,即便是同一个地方生产的,但各厂家对工艺与品质管理要求不一样,其滋补效果肯定不一样。

东阿阿胶的独特功效,就隐藏在东阿阿胶品牌的“道地品质”四个字中。中药讲究道地,也即对一些药材的产地有了约定俗成的看法,用通俗的话来讲,就是“一方水土出一方药”,有的药只有产自某个地方的才具备特有的功效,好比长白山的人参、西藏的虫草,都是其它产区的人参和虫草无法相比的。阿胶只有产自东阿才是道地的,只有道地的阿胶才具备特有的功效。

早在《本草纲目》中就有记载:“弘景曰:‘出东阿,故名阿胶’”。沈括《梦溪笔谈》说:“阿井水,性趋下,清且重。取井水煮胶,谓之阿胶”。也就是没有阿井水,炼制不出茅台酒。山东东阿阿胶股份有限公司是目前阿胶行业第一个被国家授予的“道地药材保护与规范化生产示范基地”。

其次就是品质。同是东阿产的阿胶,不同厂家生产的,由于品质不同,其效果也有天壤之别。东阿阿胶品牌是全国阿胶厂家中唯一3次荣膺国家金质奖,唯一荣获传统药“长城”国际金奖和“全国用户满意产品”称号的品牌。为了确保产品的高品质,东阿阿胶在国内建立了21个养驴示范基地,建立原料收购网络,对原料进厂到投料全过程监控,实现了产

品质量全过程可追溯。同时,制订了严于国家标准的二十几项阿胶质量内控标准,参与了阿胶等十余个中药产品国家标准起草和修订。在下游终端服务网络环节,东阿阿胶正在实施从健康产品提供者向健康服务提供者转型。

正因为东阿阿胶品牌几十年如一日对道地品质的坚守,让其具备了其它品牌阿胶不具备的滋补效果,赢得了国医大师们的信赖,成为他们一致的选择。

对话国医大师:

阿胶选不准,吃了也无效

秋冬到底该如何进补才最有效?记者就这方面问题请教了国医大师张学文、张灿岬。

问:现在又到了秋冬滋补的时候,秋冬滋补应该注意什么?

张学文:从中医传统来讲,进补注重食补,有些药物既是药物,也是食品。比如阿胶,从古至今,许多人都将它当成食品来对待,经常熬胶来吃,既补养了身体,也延长了寿命。虽然没有办法对照,吃阿胶活多少岁,不吃阿胶活多少岁。但是至少从整体上来看,经常吃阿胶的人面色、体力、智力都有较大改善。我17岁开始跟父亲学医,那时候,我父亲就爱用阿胶(治病养生)。

现在滋补品虽然很多,但像阿胶这样有两三千年历史的滋补圣品,还是很少。我觉得正确评价阿胶,它是一个肺肾双补的药,能治肺,能

益肾,同时常服阿胶还能补脑。

问:阿胶常被用于收膏,甚至是滋补君药。阿胶品牌很多,中医药对道地要求很高,选用地道阿胶对于膏方的功效与意义是?

张学文:这点非常重要,中医一直强调用药的时候要用道地药材。我对道地药材的体会是,中药药材药性与气候、水质,以及其他自然条件都有关系。比如说,河南四大怀药——四大怀药是指古怀庆府(今河南省焦作市境内)所产的山药、牛膝、地黄、菊花等四大中药,怀庆府所产的比其他地方都要好。我老家陕西汉中出山药,但与人家怀山药效果大不一样。我们那山药现在卖十几块钱一斤,怀山药看起来很细很小很不起眼,但人家就卖五十多块钱一斤,人家治病很好嘛。所以,中药材特别讲究道地!

因此说,阿胶品牌虽然很多,但真正的阿胶是用阿井水熬的,那才叫正品。我也去过不少国家,人家要用阿胶,必须指定比较贵的,东阿阿胶。

问:因为很多书上特别指出阿胶与驴皮胶,想了解阿胶和驴皮胶的差别是?

张灿岬:中医讲究地道药材,每种生物,它需要有这个气候环境、地理环境来培育它,它才出这个性味,有这个作用,所以人参真的是种在长白山上,哪儿的山种都不行。现在说西洋参到处都种,尽假货,那真是假药。只有在北美洲,美国和加拿大,那才是真正的花旗参。我们在中国种的花旗参根本没有那么大作用,全假的。所以现在市场上卖的成品西洋参,我根本就不信它。

东阿阿胶遵循了古代讲究的地道药材,阿胶就是出在东阿,就是这个原理。所以应该说是地道药材,就是东阿出的胶,所以叫阿胶嘛,这是最地道的药材了,这没有什么争议的。

“预约超快”豆浆机 引领体验升级



九阳“土豪金”智能预约D618SG系列和“白富美”0等待超快豆浆机D619SG系列是豆浆机行业围绕用户体验做出的革新代表作。“土豪金”智能预约豆浆机能够实现4-12小时的长时间预约,提前将豆料放置在豆料盒中就能轻轻松松在第二天享受豆浆了。使用者能够随意控制预约时间,并做到精确控温,让自制豆浆完成起床即饮的华丽变身。“白富美”的最突出特点则在于15分钟超快制浆,这比以往九阳豆浆机产品进一步节省了一半的时间。

不断进化的极致体验迅速被网购消费者接受,证明九阳对豆浆机技术革新升级符合了消费者的诉求,同时也再次验证了九阳在健康厨电技术先导和行业引领方面的绝对优势。

1994年,九阳的创始团队研制出世界上第一台豆浆机,从那之后,豆浆机又经过了14次技术革命,才诞生了引爆双十一完美体验的智能预约豆浆机和超快豆浆机。在多次的技术创新中,九阳其实一直都在坚持解决两个核心技术——制浆和熬煮。在什么样的温度下制浆最营养最健康?以什么样的方式来熬煮才能释放最便于人体吸收的大豆营养?

创新的超微原磨技术,能够把大豆集中在更狭小的空间去进行研磨,最大限度缩短等待豆浆制成的时间,同时让口感更加丝滑;由于体积相同的东西,立体接触的面积比平面大很多,因此独特的环绕立体加热,就能够使大豆的营养物质得到充分乳化,换句话说更有利于人体的吸收,而且残渣变少后也会让清洗过程更加简便;智能营养芯则负责把制浆的温度控制在大豆营养释放的黄金温度,最大限度保留下豆浆的营养物质。

在确保健康、营养、便捷的各项指标的前提下,每一次微小的体验升级背后都是极尽变革的领先技术和创新思维。九阳一直以来都在扮演着豆浆机行业开拓者的角色,是公认的行业标杆,这次双十一抛出的两个四两拨千斤的体验创新,或许正在传递整个行业的变革动向。

山东人最喜爱的健康菜谱评选

主办:山东省卫生厅减盐项目办公室
承办:山东省疾病预防控制中心
协办:山东省烹饪协会
邮箱: sdsalhealth@163.com



香辣鲤鱼



水滑肉

推荐菜谱 香辣鲤鱼

主料:活鲤鱼1条(约1000克)。配料:干辣椒丝10克。调料:味达美酱油10克、醋30克、白糖5克、料酒10克、盐3克、味精3克、香油5克、白芝麻5克、花椒5克、葱姜片共10克。

制作方法:
1、将鱼宰杀,在鱼身上打花刀,洒盐、料酒拌匀,再在鱼身上面放葱、姜片,上笼用旺火蒸十分钟,将鱼取出,挑去葱姜、把鱼整齐地放入盘内。2、锅内放香油,下入花椒、干辣椒丝、芝麻,炒出香味时,烹入料酒、味达美、放

陈醋、白糖、味精做成香辣汁,浇在蒸好的鱼上即成。

点评:此菜风味独特,鱼肉鲜、香、滑、嫩,口味酸、辣、咸、甜,很适应家庭制作。

推荐菜谱 水滑肉

一、主料:猪里脊350克。二、配料:水发木耳5克、油菜心10克、鸡蛋饼50克。三、调料:盐3克、味精2克、香油2克、葱姜蒜末共30克

制作方法:
1、将猪里脊肉切成长五厘米、一厘米厚的长条,鸡蛋加工成鸡蛋饼,切成菱形,油菜心洗干净。2、将切好的猪里脊肉放入盛器内,加入1克

盐、鸡蛋清、水淀粉拌匀上好浆备用。3、锅中放入水,烧至七成热,放入上浆的肉条,用中小火焯透后捞入清水盆中。4、将锅中再放入汤,放入焯过的肉条,木耳、菜心、蛋饼、盐、胡椒粉煨三分钟,再放入香油即成。

点评:此菜色泽美观,肉条滑嫩,营养搭配比较合理。

请将您最喜爱的三道菜品名称及您的姓名和联系方式发送邮件到sdsalhealth@163.com参与投票。我们将从中抽取十名幸运读者,赠送精美礼品。