

夏天不宜吃海参是误传

进补海参对抗夏季疲劳

进入夏季，“夏乏”是一个不容忽视的话题。天气炎热，容易令人感到疲倦、乏力、无精打采，从而导致工作效率低下。专家介绍，夏季食用海参可以起到提高免疫力，抗疲劳的良好功效。

在烈日炎炎的夏季，人们常感到困乏无力，提不起精神。尤其是上班族，如果工作压力大，睡眠再不好，在这个季节更会哈欠不断，一副疲态。在医学上，这种现象被称为“夏乏”症。在炎炎夏日，高温会让皮肤毛细血管自然舒张散热，水分蒸发，其血液的供应需求增多，从而导致供应大脑的血液相应减少，供血供氧不足的情况下人体就表现出了无精打采、昏昏欲睡

的“夏乏”症状。而现在的白领大多在有空调的室内环境中工作，空气干燥，手足乏力的感觉更是明显。

那应对“夏乏”有没有什么好的方法呢？海参专家告诉记者，“海参富含蛋白质、矿物质、维生素等50多种天然珍贵活性物质，同时海参中富含的精氨酸可促成人体细胞的再生和机体的修复，能消除疲劳，长期进补海参，可以有效提高人体免疫力，增强人体抵抗疾病的能力，因此非常适合处在疲劳状态下精神不振的人群以及亚健康人群食用，对甩掉‘夏乏’也有一定的功效。”该说法，也得到了很多市民的亲身佐证。

那么，夏天燥热，这个时候进补会不会上火呢？据专家介绍，“确实有不少人认为海参火大，夏天食用火上加热，容易上火，这种观点其实是错误的。其实海参是一种四季皆宜的温补食品，且是一种典型的高蛋白、低糖、低脂肪食物，且几乎不含胆固醇，适量进补海参不存在会上火的问题。很多市民之所以普遍选择冬天进补，原因只是因为冬季寒冷，人体免疫力处在一年四季中最薄弱的季节，此时进补海参，其外在效果较为明显，在人的感觉上就造成一种冬天吃海参效果特别好的错觉。加上大家以讹传讹，便有了海参只能冬天吃，夏天吃了会上火的错误说法”。



优质海参杀出抄底价 每斤只需1980元！

天气渐热，养生也要顺应天时。本报有机农夫市集将优质的大连淡干海参直供潍坊，杀出抄底价，只要1980元/斤。

夏季养生就该吃海参，可海参品种繁多，选什么样的好呢？营养专家指出，“大连海参”是夏季养生的首选尚品。这一说法并非空穴来风，“为什么说大连海参好，因为这里的水温低，海参生长周期长，摄取的营养成分就多。”一位有着20年海参从业经验的业内人士告诉记者，大连海参具有高蛋白、低脂肪、低糖的特点，含有丰富的氨基酸、矿物质及活性物质，长期进

补海参，可以起到提高免疫力、抗疲劳等功效。

“现在的海参价格不一，这家说6000元、那家说3000元，优劣难辨，到哪儿能买既放心又便宜的海参呢？”注重养生的市民王女士道出了众多市民共同的疑惑。别急，沉住气，本报现有大批优质海参可供选购，绝对的历史“抄底价”、“超低价”，100%不含糖的大连淡干海参，20年老牌正规厂家，现代化海参加工工艺，品质一流，货真价实，只要1980元/斤。

本次推出优质辽参夏季特卖



惠，将筛选最优质大连海参，在夏季养生滋补季为潍坊市民带来绝无仅有的巨幅优惠。抢购地址：福寿街与北海路交叉口金诺大厦十楼，抢购热线15095188280。

准妈妈滋补首选海参

夏季吃海参有讲究

女性在怀孕期间的营养补充至关重要，但是孕妇补充营养不能乱吃，为了保证胎儿的健康发育，孕妇选择营养食品的时候更要慎重。海参堪称“孕妇的必备营养品”，博得了众多孕妇朋友的喜爱，也逐渐发展成为孕妇滋补的首选滋补品之一。

很多女性知道自己怀孕后，就会想要购买市面上的各种孕妇营养品，但盲目服用这些“孕妇营养品”有时候却适得其反。专家介绍，海参是一种十分有营养的健康食品，无论是准备怀孕的女性，还是已经怀孕，或者是产后的女性，有计划地服用海参都是对身体有好处的。这是因为海参中含有不饱和脂肪酸EPA和DHA，这两种成分被人们称为“脑黄金”，可促进胎儿大脑的形成和发育。再者海参含有丰富的营养蛋白，能及时补充孕妇和胎儿所需的大量蛋白质。食用海参还可以提高孕妇免疫力，有助于胎儿健康发育。

专家提醒，夏天吃海参，要量少而清淡，可以做成海参粥或者凉拌海参，不过，在凉拌海参的过程中，切记不要放醋，因为醋会破坏海参蛋白质结构。