

# 四类老人适宜进补海参

很多老年人害怕过冬天,因为一到冬天,很多疾病就会复发。在北方地区,大多数老年人过了“十一”就开始购买海参。因为海参中的丰富营养,可以有效帮助人们提高免疫力,提高抗病毒能力,从而远离疾病。不了解海参的人们,不禁要问:老年人到了冬天吃海参好吗?

冬季老年人易生病的主要原因有以下四点:一、由于气温降低,引起毛细血管收缩,血液循环阻力增高,从而易引发高血压病、心功能不全和脑卒中等疾病;二、天气寒冷可使血液的理化性质发生改变,如血液粘滞度增高和血液凝固时间缩短等,因而易形成血栓,发生心肌梗死和脑梗死等疾病;三、寒冷还可引起大脑皮层功能紊乱,易诱发消化性溃疡等疾病。所以,到了冬天多给老人服用一些高营养,可以帮助老年人安全地度过冬天。

预防和控制老年病症的主要办法是食用高蛋白、富含多种营养元素、低胆固醇和低脂肪、易吸收的营养食品来调节控制。海参不含胆

固醇。海参含有大量的低分子肽在人体肠道内保留刺海参中的多种营养成分,极易被人体吸收利用,并具有提高人体免疫力、延缓衰老、抗肿瘤、降血压、补血等作用。海参含有的谷胱肽是长寿因子,抗老因子;硫酸软骨素又能延缓细胞的衰老,这一切都能促进人体的新陈代谢,起到防止衰老、延长寿命的作用。

中医认为海参具有比较强的滋补作用,可以补肾益精、养血润燥、壮阳疗痿、调经养胎。近年来还发现海参有抗癌作用,海参中提取的黏多糖,具有抑制肿瘤细胞的生长和转移作用。海参十分适于下列老人食用:1、老年体弱者。多与瘦猪肉或种鸡一起炖煮或煲汤服。2、适用于阳痿梦遗、小便频数、肠燥便秘的老人。宜与羊肉一起煨汤。3、适用于癌症病人。4、因海参属低脂肪、低胆固醇的动物食品,高血压、血管硬化、冠心病、肝炎患者,也可食海参。此外,海参属滋补品,痰多、舌苔厚腻者不宜食用;泻痢遗滑、脾弱的老人,均不宜食用。



## 海参的十大治病功效(上)

海参拥有突出的药用价值和众多的滋补功效,在古代被赋予神奇色彩,当代中医理论和现代科学理论揭开了海参的“秘密”,证实了海参对强身健体以及对多种疾病的医疗价值时,海刺参无疑成为养生保健的佳品了。专家论证,海参具有十大滋补功效。

### 功效一:补肾益精 滋阴养血 阴阳双补

海参中的精氨酸是构成男性精子细胞的主要成分,且具有调节性激素的功能,而海参又恰恰是“精氨酸的大富翁”,对治疗阳痿、肾虚有特殊功效。另外,海参中的磷、锌、锰、硒、镍等元素都对人体多种生理活动,尤其对生殖功能作用突出,对促进性功能的提高很有帮助。另外,

海参中的很多元素对改善和调理女性内分泌,促进体内良性循环都有很大的帮助。

### 功效二:增强体质 调整机体免疫力

常食海参的人很少感冒,因海参中所含的丰富的蛋白质、精氨酸等是人体免疫功能所必须的物质,能预防疾病感染,调整机体的免疫力,对感冒等传染性疾病有很好的预防功能。

### 功效三:延缓衰老

海参中的胶原蛋白、精氨酸、硫酸软骨素、磷、硒、烟酸、硅等具有延年益寿、消除疲劳、防治皮肤衰老、美容等功效。另外,精氨酸还有促成人体细胞再生和机体损伤修复的能力。

### 功效四:改善睡眠 提高记忆力

食用海参对改善睡眠、提高记忆力有很强的促进作用。精氨酸在海参中含量比其它生物体内高,对神经衰弱有特殊疗效,所以食用海参对改善睡眠有明显作用。而海参中烟酸、钙、牛磺酸、赖氨酸等元素对恢复大脑疲劳,增强记忆力也有重要功效。

### 功效五:抗疲劳

海参中含有丰富的酸性粘多糖和精氨酸,有明显的机体调节功能和抗疲劳作用。另外,海参中的烟酸、牛磺酸、钾、镍等营养素都具有快速消除疲劳,调节神经系统的功能。

本报即将举办的海参直销节,受到市民的广泛关注。记者了解到,本次活动直销的优质海参产自威海海域。威海海域具有海参生长的良好环境、无海水污染,此海域产的刺参,营养价值要远高于其他地方产的海参,是海参中的名贵品种。海参直销节上销售的海参价格便宜,相当于商场价格的三折。优质海参抢购热线:0538-6982108,时间1月31-2月1日 地点:泰安华侨大厦一楼

## 齐鲁晚报·今日泰山与威海参户联手直供

# 精品海参 999元起

抢购时间:2015年1月31日-2月1日

抢购地点:市区:东岳大街15号泰安华侨大厦一楼

新泰:建设局对过机关幼儿园北20米路东齐鲁晚报新泰工作站三楼

肥城:肥城向阳街实验中学北五十米路东

### 泰安海参销售活动同类产品有史以来最低价格

野生淡干海参原价:800元/斤 优惠价:3780元/斤 礼包价:7300元/2斤

精品野生干海参原价:400元/斤 优惠价:1800元/斤 礼包价:3400元/2斤

特价精品野生海参原价:300元/斤 优惠价:1680元/斤 礼包价:3000元/2斤

特价精品海参 原价:300元/斤 优惠价:999元/斤 礼包价:1700元/2斤

# 全场海参3折起

咨询电话:泰安:6982108 新泰:7775116 15069812776 肥城:3278977 18653881077