

一周天气

周五最高超20℃，周末全省有小雨

本报济南2月28日讯(记者任磊磊) 据省气象台预报,预计未来一周前期天气晴好,气温回升;周五有一次降水过程,气温下降。周六迎来惊蛰,据中央气象台预报,惊蛰前一天省城济南将开启夏季模式,温度将飙升到21℃左右。

3月5日将迎来惊蛰。惊蛰是

一年中的第三个节气,标志着仲春时节的开始。这时天气转暖,渐有春雷,动物入冬藏伏土中,不饮不食,称为“蛰”,而“惊蛰”即上天以打雷惊醒蛰居动物的日子。这时中国大部分地区进入春耕季节。

惊蛰时节气温回升,雨水增多,农家开始忙碌起来。这时,我国除东北、西北地区外,其他大

部分地区平均气温已升到0℃以上,华北地区日平均气温为3℃—6℃。据省气象台预报,预计新的一周前期天气晴好,气温回升,惊蛰前一天(周五),济南最高气温可达21℃,随后开始受冷空气影响,我省有一次降水过程,气温下降。具体预报如下:

29日白天,半岛北部地区天

气多云间阴有阵雪,其他地区天气多云转晴。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-4℃左右,其他地区-2℃左右。

29日夜间到3月1日白天,全省天气晴到少云。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区-3℃左右,其他地区-1℃左右。

3月1日夜间到3月2日白天,

全省天气晴到少云。最低气温:鲁西北、鲁中山区和半岛内陆地区0℃左右,其他地区2℃左右。

3月3日(周四),全省天气晴间多云。

3月4日~5日(周五~周六),全省天气多云转阴有小雨。

3月6日(周日),全省天气阴,鲁西北和鲁西南地区有小雨。

木耳能清除肺内PM2.5?

专家:它能为血管打扫下卫生,“清肺”这活干不了

本报记者 刘志浩

近日,朋友圈一则关于“黑木耳防霾”的帖子广泛传播,称“由于黑木耳含有丰富的抗氧化剂,吃这些食材能清肺和清除呼吸道里的粉尘,建议人们雾霾天可以多吃黑木耳。”对此,专家表示,黑木耳确实有净化血液的功能,但其成分无法直接清除肺泡中的微小颗粒物,吃黑木耳能预防PM2.5的说法并不科学。

困惑>> 有的说它防霾有的说吃多了有害

“雾霾天吃黑木耳到底管不管用啊?”近日家住济南工业北路的赵航颇为困惑。刚刚过去的这个冬天,赵航几乎一直在咳嗽,“去医院检查,也没什么大事。医生说可能是空气质量差诱发的咽喉炎。”赵航告诉记者,为此他隔

三差五地吃药,效果却一般。

最近,赵航突然收到老家母亲转来的一条微信,“大概意思说黑木耳能清除人肺里的PM2.5,减轻雾霾对人的影响,就让我多吃黑木耳。”

赵航有些将信将疑,随后

就上网查了一下,发现黑木耳在中医上具有“清肺”功效,而且确有一些“黑木耳抗霾”的帖子,但同时他又看到一则“吃木耳太多诱发急性肠胃炎”的新闻,顿时有点不知所措:“雾霾天吃黑木耳到底管不管用啊?”

专家>> 对净化血液黑木耳确有一定作用

“黑木耳确实有一定的净化血液的作用,但如果直接说它能防雾霾,就不科学了。”24日下午,济南市立四院公共卫生科副主任赵丽梅告诉记者。

据介绍,黑木耳含有蛋白质、脂肪及多种维生素与无机盐,具有降血脂、抗血栓及提高机体免疫功能等作用,由于其蛋白质含量堪比肉类食品,具

有“素中之荤”的美誉,中医确实有黑木耳可以“清肺”的说法。但中医上说的清肺,是清除肺热,肺炎,防治干咳嗽少痰、鼻干唇燥等一类病症的统称,并非通常意义上的“清理肺部”,专家表示。

“雾霾对人的危害在于,空气中大量的PM2.5能够附着于肺泡表面,破坏其表面张力。”

赵丽梅说,人在雾霾环境下呆的时间越长,肺承受的压力越大,“PM2.5主要是干扰肺部的气体交换。”

赵丽梅介绍,黑木耳通过消化道进入血液,虽然能够对净化血液起到一定作用,却无法直接清除通过呼吸系统进入肺泡的PM2.5,所以指望黑木耳“抗霾”,并不科学。



节后清清肠 山药帮您忙

现开通三种订购方式:网站下单、现场购买、电话订购

新城细毛山药口感软糯,毛细皮薄。并且生山药切开不氧化,蒸熟后香甜适口。在降低血糖、血脂方面有很好的作用。被很多中老年人肯定。细毛山药直接打皮切块煮粥后能直接融化,不用搅拌就能变成山药粥,而细毛山药蒸熟后很容易就能做成山药泥。说明细毛山药蛋白质含量非常高。因为只有蛋白质含量高,制熟后才更容易软化。而细毛山药相比其它山药切开不氧化的特点说明了它的抗氧化性与普通山药不可同日而语。

本周,码帮新城细毛山药迎来了一波销售热潮。销量直线攀升。主要是回头客和老客户向周围人推荐后,大家对细毛山药才有了了解,扩大了知名度,越来越多人知道细毛山药的好处。之前细毛山药首次由码帮选中并开始销售,消费者对细毛山药不是很了解。第一次购买并回家品尝的消费者大都选择二次购买,并且很多是一买四五箱开车带回家。说明细毛山药在质量和口感上已经被消费者完全认可。

◇新城水土培育上好山药

新城山药产自淄博桓台县新城镇。桓台县位于太沂山脉山麓,黄河下游,鲁北平原南缘,是华北平原的一部分,历史悠久,秦汉时期已广泛开始了灌溉农业。明清时农业颇为发达。历史上曾有“山东粮仓”和“山东不压粮”的声誉。

新城镇位于桓台县中部偏西,属暖温带季风型大陆性气候区,春季干旱多风,夏季炎热多雨,秋季天高气爽,冬季寒冷晴燥,年温及日温差异明显。年均降水量为586.4毫米,非常适合山药、小麦、玉米等各类农作物的生长。

一方水土养一方作物,新城细毛山药品质上乘与新城镇独特的自然环境是密不可分的。新城镇境内有1万余亩沙壤土,土质疏松,土层深厚肥沃、排灌方便。经权威检测机构化验,土壤有机质达1.46%,碱解氮73.4ppm,速效磷15.7ppm,速生钾116ppm pH值5.5-7.0,最适宜山药生长。

山药茎叶喜温怕霜,虽属耐阴作物,但积养需阳光。新城镇属温带季风气候,光照时间长,光照充足,热量丰富,能为山药生长提供充足的光照,适宜山药聚集大量营养。新城镇含水层为晚第三、四纪沉积物地下水,类型为孔隙水,水质好,矿物质含量高。新城灌溉水质良好,浇灌周期短,能够满足山药对水分的需求。新城细毛山药因其特殊的水土生长条件,而成为山药家族中的上乘之品。

另外,新城细毛山药具有独特品质,还与独特的种植方式有关。新城细毛山药生长长期,历史上很少成片种植,多在菜园四周,地边种植,扎架作篱。后来随着农业技术发展,开始形成专业化的山药种植区域。由于新城细毛山药从土壤吸收养分多,同一块地一般最多种植两年,就要更换地方,所以新城细毛山药往往是与玉米等农作物间隔种植,两年后山药种植区域与玉米种植区域轮换一次。一片地连续种植山药10年以上就要停止种植,俗称“歇地”,实际是让土壤重新积聚养分,否则就不能保证新城细毛山药质量。

新城细毛山药种植沟必须是人工挖掘。新城细毛山药栽山药不施底肥。所以说它是纯天然生长的绿色食品。

◇细毛山药促进人体新陈代谢

新城细毛山药肉质细,面,易熟,口感细腻香甜,适口性好。一般山药,蒸煮30分钟,仍然质感发硬,而新城细毛山药只用10分钟左右,即达到软绵滑口的效



果,且口感甘甜香润,令人百食不厌。“味粉而甘”是其最显著的特色。在营养方面,新城细毛山药干重中蛋白质占14.53%,总糖6.52%,高于其他山药并且还含有大量黏蛋白,胆碱、18种氨基酸、多酚氧化酶、维生素、及碘、钙、铁、磷等人体不可缺少的无机盐和微量元素。特别是有利于促进人体新陈代谢,提高免疫力的精氨酸(每100g)更高达1.42g,谷氨酸含量达1.33g。

此前有位消费者一天三次前来购买,因为自己一次拿不了太多,只能分批次买。这位消费者给我们讲了我们所不知道的细毛山药。因为他的老家在桓台县,从小就知道细毛山药这个品种,之前每年都从老家邮寄细毛山药,为此还买了个冷藏柜专门储藏山药。这位消费者说,我之所以买细毛山药是因为这个东西对三高人群特别有好处。尤其是血糖高。咱们买的普通山药回家去皮之后,很容易起锈氧化,而细毛山药去皮后不会养花变色。普通山药的毛是扎在山药肉里的,而新城山药的毛只在表皮,煮熟后撕掉表皮细毛也会一起撕下来。山药肉质非常细软,口感比普通山药高出一大截。

本周码帮新城山药又来新货了,之前一直询问的老客户可以尽情购买!

◇食谱推荐



◆山药炖排骨

食材:山药100克,排骨500克,料酒10克,姜5克,葱10克,盐4克,味精2克,鸡精2克,胡椒粉2克。

做法:

1.排骨在水中浸泡一会,冲洗去除血水,山药洗净,山药去皮切块,排骨炒一遍,洗干净。

2.锅里热油,放入葱姜爆香。放入排骨煸炒一下。加入老抽和生抽继续翻炒一会。倒入足量热水,大火烧开,加八角和桂皮,转中火炖30分钟。加入山药继续炖20分钟。至山药绵软,汤汁浓稠即可。

购买方式

在线购买:码帮商城

<http://mabangqtwb.com.cn>

现场购买:码帮会员中心(每周六9:00—17:00 经十路16122号经十路与环山路交叉口西南角院内副楼2楼,如走楼梯请到4楼)(乘坐公交16路、31、62、79、115、117、152、BRT2、K51、K56在科学院站下车向东40米)

电话订购(限济南市区):

0531-85196186

客服电话:

0531-85196186 85196828

齐鲁晚报码帮商城QQ群:

159537027 343348973