

## ■ 饮食健康

## 绿豆汤虽好 有些人却不宜喝



绿豆汤可清热解暑、利水消肿，还具有一定的降脂功效。不过，绿豆汤虽好，但不要多喝，更不能当水喝。

绿豆具有清热、解暑、解毒功效。绿豆汤中还含有丰富的钾、钠、钙等，在出汗较多时可为机体迅速补充体液和矿物质，可预防中暑的发生。但是，绿豆性寒，天天食用容易损伤脾胃，而且有些人不宜食用。

痛风患者不宜大量饮用绿豆汤。绿豆中的嘌呤含量高达75毫克/100克，属于中等高值，过多食用会导致外源性嘌呤的摄入增加，从而使尿酸水平上升，可能诱发痛风。

胃肠功能不佳的人群，老人，儿童，大病初愈者也应少喝绿豆汤。绿豆汤属凉性食物，而且在肠道微生物作用下容易产生胀气的低聚糖类，如平时本就容易出

现腹胀、腹泻等，过多饮用绿豆汤后，更容易引起肠胃不适。

患有心脑血管疾病的人群尽量不要饮用冰镇的绿豆汤，以防诱发心肌梗死、脑出血、脑血栓等急症。

一般人群每周可饮绿豆汤2~3次，每次200毫升左右，即可达到清热解暑、降脂的保健功效。

(北京市隆福医院 主管营养师 柳月明)

(据《健康报》)

## ■ 保健一得

### 常搓腰 不塌腰

有一些老人，七八十岁了腰依然不弯，身体笔直。这是怎么做到的呢？其实用一个办法就能起到效果，那就是按揉腰眼。

双手掐腰，四指在前，拇指在后，拇指按压的那个位置基本上就是腰眼。也可以双手握拳，可以使局部皮肤里的毛细血管扩张，提高腰肌的耐力，达到人老腰不弯，防治因风寒、劳累引起的腰痛。

很多朋友觉得后腰发冷时非常不舒服，也可以搓揉腰。

(中国中医科学院医学实验中心 博士 代金刚) (据《健康时报》)

## ■ 健康博览

### 老是咬到舌头 可能是累的

吃饭时，一些人常无缘无故咬到舌头。老人的说法是，咬到舌头是想吃肉了。其实每一个咀嚼动作都受神经支配，舌头与咀嚼动作在大脑形成反馈调节，支配协调，才能避免舌头被咬到。如果因熬夜、压力大、紧张等因素导致休息和睡眠不够，神经反应区迟钝，导致舌头与咀嚼不同步甚至紊乱，就容易咬到。

(据《家庭科学·新健康》)

## ■ 运动误区

### 运动手环会“高估”运动量

运动手环或运动手表成为越来越多人的标配，除了每天晒步数，还可以关注消耗了多少能量。不过，运动手环上显示的步数并不能反映运动是否达标，而且其显示的能量消耗也并不都是运动消耗。

运动强度是一个重要指标。虽然运动手环能计步数，但无法

监测运动强度是否达到了中等强度的标准。所以，只看手环上的步数，很难知晓运动是否达标。

任何一种机体的活动都可以产生能量消耗，比如洗漱、玩电脑、吃饭都可以产生一定的能量消耗，但这些日常活动根本达不到中等强度。中等强度或高强度运动中，身体会微

微出汗或大量出汗，心跳加速，有中等或重度以上用力感。运动手环所估算并显示的能量消耗是总能耗，它包括了静态能耗，而非只是运动能耗。

只在进行中等强度活动时才戴运动手环，其他时候不戴，这样才能较为准确地监测运动能耗。

(据《山西妇女报》)

来自羊奶之都 中老年人强烈推荐 让您不花冤枉钱

# 每天一杯好羊奶 喝出健康自然来

#### 羊奶：被忽视的高级营养品

营养专家表示：羊奶营养丰富，含有多种矿物质和维生素，不仅容易被人体消化吸收，还不易过敏上火。多年来，羊奶制品行业因技术和成本壁垒，价格一直居高不下。导致市面上很多羊奶以次充好，鱼龙混杂。近日，产自于“羊奶之都”陕西省关中专属牧场放养奶山羊羊奶粉打破壁垒，以直销模式去掉所有中间环节费用，原价398元/罐的初乳益生菌羊奶粉以成本价60元/罐直供给广大朋友们，让全国中老年朋友真正喝上平价好羊奶！

#### 万物看源头，好奶源才有好品质！

俗话说：中国羊奶看陕西，陕西羊奶看关中。中国陕西关中一羊奶之都，北纬34°左右，是饲养奶山羊黄金地段，温热带气候特别适合奶山羊的生长，拥有得天独厚的天然牧场，土质肥沃、草料肥美，无工业污染。我国奶用山羊优良品种主要是陕西关中奶山羊，这里的羊不仅喜食、杂食，采食速度也比较快，它的消化能力很强，尤其是对于粗纤维的消化能力远高于牛和绵羊，因此产奶性能非常好，产奶量高。并且由于关中奶山羊本身就具有很强大的免疫能力，产出的羊奶所含有的营养物质也比一般羊奶高出很多，在全国五大奶山羊品种中位居首位。

#### 初乳益生菌羊奶粉符合中老年人的营养需求

《本草纲目》记载：“羊奶甘温无毒，可益五脏、补肾虚、益精气、养心肺；治消渴、疗虚劳；利皮肤、润毛发；和小肠、利大肠。”

中老年人一上了年纪，体虚羸弱进补就得首选温补滋补品，像免疫力低、身体虚弱无力、经常感

冒、骨质疏松、腰腿疼痛等，可经常喝初乳益生菌羊奶粉。俗话说的好：羊的全身都是宝，适合我们中国人的体质和营养需求，羊奶之所以称为“奶中之王”，是因为它的营养物质接近于人奶，非常适合人们饮用，是千年传世的药膳，更是滋养身体的健康上品。欧洲的部分国家把羊奶视为营养佳品，鲜羊奶的售价是牛奶的数倍。

现代营养学界认为，羊奶的分子小，更利于肠胃吸收，且长期饮用不上火。羊奶中含有多种活性物质，对中老年人有很好的调节和滋补作用。

#### 初乳益生菌羊奶粉独特优势有哪些呢？

全面补充中老年人身体所需的各种营养，让身体更健康。那么初乳益生菌羊奶粉具体有哪些优势？

1羊奶中特别添加的罗伊氏乳杆菌可以抑制有害菌的生长，促进肠道上皮细胞的增殖，研究显示罗伊氏乳杆菌还可以降低低密度脂蛋白，提升机体免疫力；

2羊奶中钙的含量非常高，还是小分子活性钙，是优质钙，能够更好的沉积在骨骼上，减少体内钙质流失，提高骨密度；

3羊奶中的多种有益物质为脑组织提供必要的物质基础，使中老年朋友睡眠足，气色好，精力旺盛；

4中老年朋友经常喝羊奶粉，可以调节肠胃，提高免疫力，让精力变的更旺盛；

5羊奶当中的初乳含有特殊的生物活性因子“环磷酰胺”、“三磷酸腺苷”和“EGF生长因子”，这些因子在体内具有多种调节功能；

6有些人睡眠不佳、肠胃不好、手脚冰凉、皮肤干燥等，喝羊奶可以得到很好的改善。

#### 产品升级，健康升级

#### 早晚各一杯，益寿延年保健康

湿法工艺：不上火、不便秘、消化好、吸收好

关中奶源：独特地理环境，稳居世界前列

富硒添加：清除人体自由基，预防多种慢性病

专利菌种：四项专利于一身，协同作用更健康

初乳配方：营养更全面，成分更均衡



#### 初乳益生菌羊奶粉厂家 郑重声明

1、工厂价喝羊奶粉，厂家特拿出5000罐真正的专属牧场放养奶山羊羊奶粉成本价给广大顾客，市场指导价398元/罐，现在只收60元/罐，6罐/箱，每人限购3箱，全国免费送货；

2、现在订购三箱前100名的客户再免费赠送同款初乳益生菌羊奶粉一箱。

抢购：400-105-6955  
热线：400-105-6955