

改善营养从细节着手

现代人营养失衡的问题日益突出,越来越多的人开始关注自己的饮食健康,各种所谓的营养配餐也应运而生。虽然人们的“营养”意识在增强,但在具体改善营养上仍存在不少盲目性。有人认不偏食,保证每天饮食的丰富性,并做到适度适量就不会出现什么营养问题了。事实上,营养的改善是一系列生活小细节共同作用的结果,它们会在潜移默化中影响你的营养状况。



资料图片

你可能忽视的小细节

丢弃食物有营养价值的部分 吃苹果削皮,吃豆芽扔豆瓣,这是不少人都有习惯。这些习惯看似不起眼,但却会在无形中让我们损失“惨重”。苹果皮中含有丰富的抗氧化成分及生物活性物质,而豆瓣所含的维生素C要远多于芽的部分。

忽视豆类也能提供蛋白质 蛋白质是人体重要的营养物质。在一些人的旧观念里,所谓的补充营养就是补充蛋白质,补充蛋白质就是多喝牛奶,多吃肉类、蛋类。现在看来,这是一种极大的误解。蛋白质只是人体所需营养物质中的一种,肉、蛋、奶等制品也是众多提供蛋白质食物的一部分。豆类是能与动物性食物相媲美的高蛋白、低脂肪的食品。专家建议,

每天食用的蛋白质最好有三分之一来自动物蛋白质,三分之二来自植物蛋白质。蛋白质虽然重要,但补充要适度,过多反而增加肝脏和肾脏的负担,造成钙的流失。

过度依赖冰箱 有些人为了省事,经常买一大堆食物存放在冰箱里,他们认为冰箱里温度低,可以起到“杀菌”作用,食物也不会那么快变质,所以没什么大问题。事实上,有些蔬菜水果,如黄

瓜、香蕉,并不能适应冰箱里的低温,放久了会出现“冻伤”。另一方面,低温并不能完全杀菌,一些抗冻能力较强的细菌仍会存活下来。

菜炒好了还用锅盖盖着 有时菜炒好了,人还没到,或者没有时间吃,人们就把它用锅盖盖着保温。资料显示,蔬菜中的维生素B₁,在烧好后温热的过程中,可损失25%,而且时间越长,维生素流失得也就越多。

误以为骨头汤补钙效果最好 事实上,骨头汤虽具有一定的营养成分,但它的含钙量并没有我们想象的那么多。有人曾用1公斤肉骨头煮汤2个小时,但最后经检测汤中的含钙量仅20毫克左右。而一个成年人每天钙的摄入量最好在800毫克左右。另一方面,如果缺乏维生素D,补钙效果也不会理想。所以仅仅依靠喝骨头汤很难实现补钙的目的。

原生营养素 VS 复合营养素

人体所需营养完全可以从每天合理均衡的膳食中获取。但事实上,一些人由于工作压力、生活习惯等各方面因素的影响,并不能享受健康的饮食。因此,这些人为了实现营养的均衡还会选购一些营养保健品。目前,这些营养保健品主要有原生营养素和复合营养素两大类。这两类有什么区别呢?所谓原生,就是其营养物质是天然形成的营养包,而不是像复合营养素那样,从各种物质中提取有用成分,然后再通过深加工将其混合。原生营养素的营养价值是其他人工营养素所无法比拟的,其吸收利用率更高,成分也更安全。目前,原生营养素以螺旋藻制品为主。螺旋藻是一种古老的低等微生物,资料显示,其所富含的蛋白质、氨基酸、维生素、微量元素、活性物质等营养成分基本上都可以有效供给。

李鑫芳

老年人要了解自己的健康需求 50岁以后,特别的健康需求您知道吗?

50岁以后,身体的多种生理功能开始走下坡路,如消化、吸收功能的衰退,会影响对膳食营养素的吸收,单靠传统“吃啥补啥”的食补方法,并不能确保吸收到全面的营养素。同时,抗氧化能力衰退,导致衰老和免疫力下降,让老年人很容易患上糖尿病、白内障、心血管病等多种老年慢性疾病。面对50岁以后特殊的身体情况,可以每天服用专为中老年人设计的多种维生素矿物质补充剂如善存银片,既能全面补充维生素矿物质,弥补膳食中吸收不足的营养素,而且还有全面的抗氧化营养素,对多种老年慢性疾病有一定的预防作用。

您挑选维生素矿物质补充剂是度身定制的吗?

挑选营养素补充剂要根据50岁以后人体特殊的健康需求,才能补得恰到好处,还能带来众多健康益处。那怎么样才是为50岁以后人群度身定制的维生素矿物质补充剂呢?

要有专门配方:专为中老年人健康需求设计的配方,能满足特殊的营养素需求。

要含有全面的抗氧化营养素:才能延缓衰老,帮助预防多种老年慢性疾病。

如果您已经为自己选择了营养补充产品,不妨看一看是否是为您的健康需求而度身定制的。

善存银片,专为50岁以上人士配方的多种维生素矿物质补充剂,满足特殊营养素需求

善存银片,是目前市场上专为50岁以上人士量身定制的产品,补充29种维生素和矿物质,其中特别添加中老年人需要的7种营养素,符合他们的实际身体状况。含有的β-胡萝卜素、维生素E、C、硒、铜、锰、锌等全面的抗氧化营养素,能帮助增强免疫力,延缓衰老,有效预防糖尿病、白内障、心血管病等多种老年慢性疾病。

张洪 南京鼓楼医院老年科主任医师



资料图片



买螺旋藻认准“优藻”标识

“第三届中国营养产业高层论坛·国际螺旋藻营养论坛”在北京落幕,一枚代表着品质、技术、实力的“优质螺旋藻”标识正式发布,绿A螺旋藻因在原料和成品上的高品质获得首枚“优质螺旋藻”标识。南京市场上的螺旋藻产品目前仅有绿A获此标识。“优质螺旋藻”标识的颁布也意味着未来的螺旋藻市场,广大消费者将有“标”可依。

“优质螺旋藻”标识已成为行业顶级质量控制的权威认证,因为获得该标识的监管与检测过程非常严格,必须通过每年30次自检、6次外埠抽检、1次京沪疾控中心送检三重检测合格后,才能获得“优质螺旋藻标识”,标识张贴在外包装上,便于消费者识别。标志即是对质量稳定可靠的认定。

随着10多年来螺旋藻营养价值的被认可,人们把越来越多的健康投资聚焦在螺旋藻上。云南丽江程海湖作为世界上三大天然螺旋藻产地之一,南京消费者都认可云南螺旋藻的天然品质,但却形成了来自程海湖的螺旋藻就是好螺旋藻的认识误区。目前南京市场螺旋藻产品就有十多个,一些厂家于是抓住消费者这一消费误区,打出“天然”“程海”大旗,“程海湖”成了他们销量的保证、护身符。然而,程海并非挡箭牌,事实说明,消费者亟待走出螺旋藻产地的困惑。

很多消费者并不懂得辨别螺旋藻优劣的标准,一听说是叫程海的就更是认为其质量得到了保证。然而事实完全相反,“程海”并不等于品质的保证。螺旋藻由于生长环境、加工工艺、设备及技术上的差异,产品品质千差万别。如果螺旋藻产品没有相应的原料控制、成品质保科技,很容易出现质量瑕疵,甚至一些螺旋藻在服用时间长后还会带来健康隐患,其结果是得不偿

失。因此购买螺旋藻一定要认准“优质螺旋藻”标识。

此外,选购螺旋藻时还要参照以下要点:

蓝帽子——螺旋藻保健食品的标识

绿A产品包装正面左上角有一顶蓝色的小帽子,蓝帽子下面有“保健食品”四个字,这是国家让消费者辨别区分真假保健食品的特制标志,没有这个标志的螺旋藻就不是保健品。这个蓝帽子标志必须标注在产品外包装的左上方。

批准文号——螺旋藻保健食品的身份证

“卫食健字号”是国家卫生部批准的保健品,“X卫食准字”只是地方批准的普通食品,不具备国家认定的保健功效,制造标准千差万别。“卫食健字”与“卫食字”一字之差,安全、效果保证之间大有不同。

成份表——螺旋藻有效的隐性指标

必须标明成份表为本产品的检测结果,如:“100克绿A螺旋藻精片所含主要营养成分”,而不是“100克螺旋藻的主要成份”,后者是泛指螺旋藻而不是本产品。另外,成份的齐全与含量更是衡量品质的重要指标。

GMP认证——螺旋藻产品质量的保证

GMP认证是和国际接轨的食品医药企业良好的生产流程和管理规范。是保健食品质量安全的专业认证,没有这个认证的就不是保健品。

绿A天然螺旋藻独有五大保健功能,功效全面、方便!绿A也具备多项认证,专业、安全放心!绿A领先的生物科技,使产品品质不断得到提升!绿A凭借着天然的资源、领先的科技跻身世界螺旋藻三强,与日本的DIC、美国的Cynotech并称世界螺旋藻三巨头。

绿A独特的产品优势

独有四项功能:功效全面、方便!

在国内数千种保健食品中独有的同时具备抗疲劳、耐缺氧、免疫调节、调节血脂

功能产品,过去要买几种产品才能达到的功效,现在绿A一次搞定。

满足多种人群需求:健康维护多面手!

提供丰富均衡的维生素、矿物质,优质高含量植物蛋白,同时针对多种亚健康状态并帮助多种疾患的养护和预防保健。

具备多项认证:专业、安全放心!

卫生部保健食品功能验证、保健食品生产流程GMP认证、原料质量控制HACCP认证、绿色食品证书等专业认证重重把关,带来更多安全保障。

品质源自天然:区别于人工养殖!

螺旋藻必须在高碱性的淡水中繁殖,而全世界数以万计的湖泊中符合此条件的仅有三处——中国的云南程海湖、非洲的乍德湖、墨西哥的Texcoco湖。绿A即源自纯正程海湖天然螺旋藻。

螺旋藻行业巨人:实力提升品质,品质决胜市场!

从1989年起在程海湖陆续投资4.8亿元建成38万平米的超大型天然螺旋藻原料基地,拥有世界螺旋藻保健食品50%的产能。国内螺旋藻市场领军品牌,畅销100多个大中城市,并出口30多个国家。

领先的生物科技:使产品品质不断得到提升!

绿A通过螺旋藻优良品系产业化开发的系统工程,选育出了获国家科技进步奖的“程海3号”优良藻种,并在螺旋藻生长动力学模型和营养调控模型研究、产区光导技术、干燥灭菌、污染防治技术等许多领域处于世界领先水平。

销售网点:

绿A专卖店(户部街洪武路口向东100米)
绿A服务店(中央路255-6号、公交总站旁)
先声药业连锁、金陵大药房、中联大药房连锁、宝丰太平大药房有售



获卫生部保健食品批准证书
卫食健字(1997)第316号

绿色食品
LB-37-0611243129A
GMP认证企业

●免疫调节
●抗疲劳
●耐缺氧
●调节血脂

025-84404022 81622958
苏州专卖店:0512-65839295