

儿子鲜虾条吃上了瘾，要不要紧？

咕咕健康博士

问

咕咕博士,你好!前不久我带儿子参加一次朋友聚会,结果他一个晚上都盯着吃鲜虾条,从此以后常常缠着我要买,好像是上了瘾,我有点担心,孩子才6岁,多吃这样的膨化食品对身体有害吗?

孩子妈妈 吴非

答

我知道,很多人像你一样,觉得膨化食品不是一个好东西,但需要澄清的是,膨化食品其实并不是一无是处的,其实适量摄入符合食品安全标准的膨化食品,对人体健康并无害处,当然,总是盯着一样单一的食品吃,即便是山珍海味,也会对健康不利。

膨化食品,是经过加压、加热使其膨胀并使体积变大的一类食品,这类食品水分含量相对小,内部组织结构发生变化,谷物原料中的大分子转化成易消化吸收的小分子,且口感多孔、松散、酥脆的。中国疾控中心营养食品所副研究员王竹指出,食用膨化食品本身不会对人体造成伤害,相反,膨化食品是非常好消化的食品,不会阻碍其他营养素的吸收。“对于消化能力比较弱的群体,这也不失为一种比较有用的休闲食品。现在的市面上出售的爆米花、鲜虾条和其他膨化食品,只要是正规企业,都已不再用含铅的转炉来制作,铅超标问题基本上不用忧虑。

和其他食品来比,膨化食品是以谷物为原料,在蛋白质、矿物质等成分的平衡性上来讲有些单一,如果产品添加其他原料(如豆类、鲜虾、鸡蛋等)就可以丰富其营养成分。

霖——上海味道

品尝经典上海菜 重拾老上海回忆

上海这座城市好多人喜欢直称“魔都”,有趣诙谐的比喻,很是喜欢。那魔都的美食是否同样魅惑众人,答案是当然的!对于每个从小吃本帮菜长大的人们,“浓油赤酱”就这么甜滋滋地陪伴每个人的成长。今天小编推荐开在热闹商圈里的连锁品牌餐厅霖——上海味道,看名字便知道是本帮菜,阿拉上海宁欢喜额,他们家的上海菜,真额嘜!

大黄鱼在上海不稀奇,可是烧法却很有讲究,今天要介绍的他家招牌菜——焗烧大黄鱼,这道独创的本帮菜全上海只此一家哦。拥有25年厨龄的黄大厨花费不少心血自创这道本帮菜,知道小编是个吃货,热情的大厨倒是和我聊了起来,特地选用个头大、肉质鲜美的印度野生黄鱼,用香辣的豆瓣酱、鲜辣的豆瓣酱,配合特调酱汁烹调出多重口感,最后撒上炸得香脆可口的雪菜和花生粒,大功告成!当然没有一个大厨愿意公开独家秘笈,那没说的就留着咱们自己遐想吧。每每轻轻拨开眼前大片的雪菜花,才能窥探到鱼身的真容,已吊足胃口,夹上一块外脆里嫩的鱼肉,不油腻、没鱼刺只为保留鱼肉的鲜美,真是惹味十足!满足与享受,小编断定这道焗烧大黄鱼一定会让你流连忘返,不虚此行!

他家的草头圈子尤其值得一赞,在长久的印象里,草头老、圈子硬、口感腥是这份菜品的常见问题,于是这里的圈子很得瑟地出现在我嘴里,滑、嫩、肥,酥软烂熟,咬一口要颤一颤,闪着光的肥肉在酱色的皮圈里微笑,配着碧绿的草头吃,两种浓香,一口愉悦。

还有道点心不得不提——老上海糖糕,上海的朋友小时候一定吃过糖糕,可到了霖,这里的上海糖糕已完全变样,白白胖胖的外形讨巧惹人爱,外层裹着甜甜的糖粉,咬上一口居然还能拉出长长的“起司”,哈哈,这起司并非那起司,弹性十足的糯米堪比起司,嚼在嘴里韧劲不油腻,完全出乎意料,圆墩墩的糖糕,绝对满足你的期待。

本帮菜永远是父母的最爱,一桌好菜送给最亲的亲人。

霖上海味道各门店地址

真华路巴黎春天店 Tel: 3653 0682

宝山区真华路888号巴黎春天B1

浦建路巴黎春天店 Tel: 5192 5570

(可办婚宴15桌)

浦东塘桥浦建路118号巴黎春天3楼

浦东联洋广场店 Tel: 6163 7028

浦东新区芳甸路300号联洋广场B座2楼(可办婚宴20桌)

莘庄仲盛世界广场店 Tel: 3463 3544

闵行区都市路5001号4楼(可办婚宴20桌)

闵行龙之梦店 Tel: 3467 7928

闵行区沪闵路6088号B1楼(可办婚宴35桌)

虹口龙之梦店 Tel: 56325152

西江湾路388号六层A座06-05(可办婚宴30桌)

立足农业发展 助益人类健康

“三主粮论坛——农业是基础财富”在上海隆重召开

为了进一步推动我国未来农业发展战略以及“三年发展规划”目标的实施,由内蒙古三主粮股份有限公司主办的“三主粮论坛——农业是基础财富”于2012年2月18日在上海展览中心隆重举行。来自全国各地三主粮代理商以及农业、环保、卫生、经济等行业领域的有关专家、学者与新闻工作者近千人都参加了大会。

据悉,本届“三主粮论坛-农业是基础财富”是继去年12月在北京会议中心举办的“首届三主粮论坛——农业是基础财富”之后短期内再次举办的同主题、高规格、大规模的一次“三主粮论坛”;更是三主粮人以实际行动贯彻中共中央、国务院关于加快推进农业科技创新,持续增强农产品供给保障能力重大战略部署的中央1号文件颁布之后的重大举措。该论坛紧紧围绕“农业是基础财富”的主题,就农业财富的基础地位、新生农业与惠农经济的新战略、绿色财富是可持续发展的基础和保证、现代农业与生态保护及荒漠化防治、第三主粮与提高国民健康素质等进行了深入的探讨和交流。

在论坛上,来自北京大学医学部卫生学院营养系主任李勇教授,从绿色健康、营养保健的角度介绍了“三主粮”对人体、人群和社会贡献的重要意义。他说:由北京大学医学部、北京市营养学会与三主粮公司共同发起的“裸燕麦对Ⅱ型糖尿病的干预效果”科研项目,经过一段时间的科研与实践,取得了令人意想不到的惊人效果!科研数据显示:三主粮全胚芽裸燕麦对Ⅱ型糖尿病患者的血糖能起到良好的控制效果。实践证明,三主粮公司在“立足农业基础、助益人类健康”的长期发展中做出了巨大贡献。北京大学中国战略研究中心新生经济研究所所长郭夏以《新生农业与创新投资》为主题,畅谈了自己的真知灼

见;三主粮公司创始人、三主粮论坛发起人孙治站在农业发展更高的起点上向与会人员全面阐述了“农业是基础财富”。通过本届论坛进一步表明,2012年中央一号文件的出台,使三主粮所倡导的“绿色消费、健康消费、健康赢财富、开启农业财富新时代”的发展空间得以倍增。

众所周知,粮食是一切现代文明的基础。提高现有粮食生产能力,发掘粮食生产潜力,为人类可持续发展提供更多的粮食产品和更大的食品保障,是农业及相关科学研究的永恒主题。据资料显示,我国西北地区有数亿亩荒地,适合种植燕麦。可产原粮5000万吨,按每人每天食用100克燕麦米计算,可供我国13亿人一年食用。另外,燕麦与稻谷、小麦不同,它由一层坚实外壳包裹,常规储存,几年都不会发霉变质。因此,开发第三主粮具有如下重要意义:一是关乎

于国家的粮食安全;二是可以推动西部千里生态屏障建设;三是带动农牧业生产结构调整、改善农民脱贫致富和推动新农村新牧区建设;四是助益我国居民饮食健康、为人类提供天然、营养、健康的没有工业污染的全谷物粮食。因此,燕麦作为“人类第三主粮”是一个全新的创新战略,也是牵动中国人心的民族工程。

据了解,成立于1997年的内蒙古三主粮实业股份有限公司,历经4年积累、8年科技创新、潜心研究,努力探索用先进科技方法和市场经济的手段解决农业产业经济发展路子。十几年来,该公司以助益人类健康为切入点,将我国古老传统农作物——燕麦深加工产品打造成除大米、小麦之外的第三种主粮,开发生产了核心产品燕麦米和附属产品燕麦素等“三主粮”牌系列燕麦产品,使裸燕麦成为当今时代人们食疗养生的健康主粮。“三主

粮全胚芽有机燕麦米”工艺独特,经“破壁、去芒、去壳”后口感香滑,营养更易吸收。该产品于2008年经“北京中绿华夏有机食品认证中心”和“中国绿色食品发展中心”审核,获得有机食品认证,AA级绿色食品认证,深受消费者喜爱。

本届论坛通过交流探讨一致认为,以生产经营全胚芽燕麦米公司——内蒙古三主粮公司为龙头,将燕麦打造成第三主粮的新农业经济形式具有开拓性、现实性、指导性和市场实用价值其意义非凡。为此,孙治在论坛上强调说,“三主粮农业”在未来的发展中,将立足于我国西部10亿亩荒漠土地,依托科技发展现代农业。不论从我国粮食安全的角度,还是从应对西部生态危机、推动农牧业生产结构调整、助益城市人口饮食保健、带动西部贫困地区,助力强化农业基础、惠及农村发展、富裕农民生活等方面,都有着不可估量的示范作用。更有专家预言,以三主粮农业为代表倡导的农业与自然、农业与社会共生共荣、和谐发展的新生农业概念,以及绿色消费、健康消费、健康赢财富的新理念,必将催生农业经济新的“增长极”,开启农业财富的新时代。

在论坛结束时主办方表示,新的一年,三主粮公司将进一步围绕公司2012年发展目标,以农业致富为价值导向,把“三主粮论坛——农业是基础财富”推向全国。在本届论坛基础上,将分别在江苏、浙江、广州等地区举行三主粮农业财富论坛分区大会,以实际行动践行企业使命和社会责任,不断升级三主粮品牌建设,强化市场意蕴优势,让更多的国人拥有健康生活,拥有农业新财富,为全面推动中国农业发展迈向现代农业、科技农业、生态农业、健康农业的康庄大道而贡献力量。