

五芳斋粽子: 营养搭配, 吃出健康

又是一年端午佳节即将来临,面对满城的粽子飘香,您的味蕾是否已经按捺不住,却又在担心粽子是否会过于油腻?下面我们就针对具体例子给大家一些食用粽子时营养搭配的小建议。

■ 经典粽子搭配食用更营养

五芳斋经过百年传承,大肉粽、蛋黄鲜肉粽、豆沙粽等若干款 160 克的粽子成为了极为消费者认可的经典产品,在许多五芳斋门店销售的热气腾腾的新鲜粽子,就是以这些经典口味居多。从营养素及能量供给的角度来说,这些粽子的规格较大,食用一个粽子就可以提供一个成年人每日所需的能量值及营养素的 20% 左右,而三大营养素如蛋白质、脂肪和碳水化合物的供给也是比较均衡。根据营养知识,若在早餐和晚餐时段食用一个这样的荤类粽子,则我们只需要稍微搭配一些粥类,特别是杂粮的八宝粥类,补充一些碳水化合物的摄入,就能够满足早餐的营养需求;若是食用的为豆沙粽这款偏素类的粽子,则碳水化合物的供给已经足够,再补充一些动物性蛋白质,如一个鸡蛋,则营养素的供给则正好符合人体所需,若同时搭配一些果汁,一方面能增加食欲,还能保证维生素的摄入,营养更加均衡。

若在午餐时段选择食用新鲜粽,则需搭配更多的碳水化合物及蛋白质才能满足人体所需,因为中餐建议摄入的能量及营养素要比早餐和晚餐更多一些。具体地说,就是可以搭配一些含肉的主食类,如牛肉粉丝汤、小馄饨等都是不错的选择。

另外,在食用粽子作为正餐时,最好都能搭配一些水果和蔬菜类,因为每天食用足量的水果及蔬菜,才能保证人体内维生素的需求。而粽子中含量较高的是 B 族维生素,其他维生素则可通过水果和蔬菜来补充。

在粽子是否过于油腻的问题上,从营养成分分析的角度上说,这几款常规的 160 克

粽子的脂肪含量都不超过每日推荐摄入量的 30%,也即是说,每天食用一个粽子是不会超过营养所需的,但若出于更健康的饮食考虑,在食用一个粽子之后,一天其余的膳食就应减少食用动物性脂肪如肥肉等。

■ 新品粽子营养吃出来

粽子中的主要原料糯米含有丰富的淀粉和 B 族维生素,但是糯米粘性较高,较难消化,且糯米支链淀粉较多,经过人体的 α -淀粉酶水解后,产生的葡萄糖对血糖波动的影响比较大。若将一部分的糯米采用五谷杂粮进行替代,那么既可增加膳食纤维含量,减少肠胃负担,可以利用蛋白质互补的原理,提高蛋白质的生理功效。针对于此,五芳斋采用花生、芸豆、粟米、绿豆等多种杂粮开发了五谷粽、绿豆花生莲子粽以及彩豆粽等产品,由于五谷杂粮脂肪含量低,含有丰富的 B 族维生素、膳食纤维,有助于健康,可以作为高血脂人群食用粽子的首选。

同时,为了弥补粽子在维生素及膳食纤维上的缺少,五芳斋近年来开发的新品都朝着更多补充维生素及膳食纤维的方向努力。比如,南湖菱风肉粽、腌笃鲜味粽、田园豌豆粽等都在选料上做了较大突破,不仅仅局限于肉类,而增加了蔬菜类原料的比例,如菱角、竹笋、豌豆等,提高粽子中膳食纤维和维生素的比例,实现了荤素搭配。制作工艺上借鉴菜肴的做法,粽子保证口感的同时,营养更为均衡。2013 年的新品香橙金桔粽,在粽子馅心中加入香橙丁和金桔丁作为原料,不仅使粽子富有浓郁的果香,从营养的角度来说,也增加了一定量的膳食纤维及维生素的摄入。

总的说来,粽子提供了较多的碳水化合物、蛋白质、脂肪等宏量营养素,且比例较为均衡,作为主食来说还是较为适合的,只要合理搭配其他辅食,就能达到均衡膳食的目的。

如何选择适合自己的灵芝产品?

1. 灵芝的有效成分有哪些?

灵芝含有多糖类、三萜类(百多种)、生物碱、甾醇类、酚类、有机锗、内酯、香豆精、甘露醇等化合物,以及人体必需氨基酸、微量元素等。一般认为灵芝中功效成分主要是多糖和三萜。

2. 什么是灵芝孢子粉?

灵芝孢子粉是灵芝发育后期弹射释放出的种子,集中起来后呈粉末状,通称灵芝孢子粉,每个孢子直径只有 5-8 微米,孢子内含有比灵芝更丰富的多糖肽、腺嘌呤核苷、蛋白质、酶类、硒元素等特殊成分,灵芝孢子粉在功效方面远远超过其母体灵芝。

3. 灵芝孢子为什么要破壁?

灵芝孢子的双层外壳是几丁质胞壁非常坚硬,坚硬的内外壳紧紧包围着孢子内部的所有有效成分,这些有效成分主要是三萜及多糖类。不破壁的孢子粉人体吸收率很低,因此只有破壁的孢子粉才易于人体吸收,其灵芝有效成分含量也明显高于等量的不破壁孢子粉。

4. 如何检测所购买的孢子粉是否破壁呢?

有一个很简单的方法。只要用 400 倍以上的显微镜就可以非常清晰地观测到其破壁效果:取少量的待鉴定的孢子粉放在玻璃镜片上,然后放在显微镜下观察,没有破壁的灵芝

孢子粉从显微镜中可以清晰地看见灵芝孢子呈瓜子状。破壁后的孢子粉外壳明显被打碎,呈碎片状。

5. 什么是灵芝孢子油?

孢子油是破壁孢子粉的升级产品,孢子油是以破壁孢子粉做原料将里面的有效成分灵芝三萜,通过 CO_2 超临界萃取出来的,灵芝三萜类化合物含量 $\geq 200\text{mg/g}$ 。灵芝三萜由灵芝酸、灵芝-22-烯酸、灵芝醇 A-I、灵芝醛 A、B、赤芝孢子内酯 A、B 等 112 种化合物组成,经过科学测试其功效更显著,且对人体没有副作用,更适合长期服用。

6. 如何选择适合自己的灵芝产品?

综合以上观点,我们得出破壁灵芝孢子粉与孢子油的有效成分含量高且利于人体的吸收。灵芝孢子油是灵芝孢子粉破壁处理后深度萃取提炼的灵芝油体,大家可以根据自己的各种实际情况选择适合自己的灵芝类产品。

另外,为了帮助广大消费者更加清楚地认识破壁灵芝孢子粉,中科上海健康服务中心为大众提供免费灵芝孢子破壁检验服务!

热线: 021-34010789 / 64311772

地址: 肇嘉浜路 526 号(近岳阳路)上海科
院药房

饮水机二次污染? 看密顺岩语!

随着人们生活水平的提高,环境污染日趋严重,越来越多的人都想喝到纯天然矿泉水,但饮水机二次污染问题也一直困扰着许多消费者。密纯公司为了解决二次污染,近期开发了密顺岩语 15 升天然矿泉水,并研发了桶装水台式支架及龙头,既方便又干净,杜绝了二次污染的后患。而且密顺岩语 15 升比传统的 18.5 升桶装水体积上缩小了,重量上也轻了,设计上更人性化,方便更多老人及女性消费者。桶装水市场新的变革将由密顺岩语开辟,把健康饮水带给上海市民!

上海密纯饮料食品有限公司饮用水分公司坐落在上海市嘉定现代农业园区,专业生产

桶装、瓶装水,连续六年荣获区文明单位,是上海市政府采购首家供应商,在中环线以内有 15 家直营配送水站,中环线以外有 200 多家代理商。公司拥有中华人民共和国采矿证、矿泉水注册证、取水许可证,采地下 270 米深层岩石第四五层,承压天然矿泉水。天然矿泉水生成于 2 万年以前,是纯天然无污染的水,按国标 GB-8537 生产,含有偏硅酸、镁、钾、钙、钠等天然矿物元素,PH 值在 5.5-6.5 之间,属天然小分子弱碱性水。

咨询热线: 4008201283 淘宝密顺官方网: <http://shop63068178.taobao.com>

龙华古寺 养生素粽 “粽”心意 “粽”健康

文 / 可茜

五月初五,粽子飘香。端午节吃粽子,是人们由来已久的习俗,不论古人将粽子作为祭祀之用也好,还是纪念介子推、屈原也罢,每年一到这个时令,对于粽子的念想会如潮水般涌出,或许是因为那些关于粽子华丽的传说,或许是不知何处飘来的粽叶清香……反正要吃粽喽。

有人说包粽子是以前上海弄堂的风景,不过现在已经不太见到了,市面上能方便地购买到各种品牌、各种口味的粽子,估计也是让这道风景线开始慢慢收归到了人们的记忆中去的缘由了吧。只是面对这琳琅满目的各类粽子,应该如何选择呢?如果平日茹素者及爱吃素粽、或吃腻荤粽想换口味的人,倒不妨试试龙华古寺的养生素粽系列素粽。

龙华古寺的素粽,早年间仅作为供

品,早年作为龙华古寺供品的素粽,仅是僧人及部分参礼佛法、维护寺院正常运行的大居士才能品尝得到,当时的品种就有白米粽、赤豆粽、素肉粽等,据说是清香味美,食后难忘。只是当年纯靠几名僧人手工包裹,且寺里几口炉灶实在满足不了更大的需求,又属时令食物,所以一过端午只能期待来年了。庆幸这美味素粽并未被纱遮佛门,近几年龙华古寺除了对原料进行严选把控外,龙华素斋还不断地对其进行开发,每一枚龙华古寺素粽都在宽敞明亮现代化厂内,通过传统工序制作而成,安全卫生。而且每一位裹粽师傅,在此包粽期间,进入操作室前需得进行层

层消毒,装备齐全,方可上岗。也许是这份净心净意,竟也令这素粽风味是愈来愈佳了。

今年面市的龙华古寺养生素粽系列还增加了新元素,除了采用真空高温杀菌的真空包装外,还从佛家养身角度出发,将美味和养生和谐相融。比如赤豆蜜枣粽,具赤、黑、绿,内蕴养血利胃、益脾养心之功效。豆沙粽皮绿心红,蕴含天地五行养生之道,养血养颜,口感绵软醇糯,味道香甜可口。还有采用禅门养生膳食佳品山药、枸杞大枣为辅料做成的山药枸杞粽,集粽子清香与滋补肝肾,益精益气为一体,具有利脾胃、滋补元气之功效。除此之外,咸口的素肉粽和菌菇粽是另一组大热门,先说说素肉粽,龙华素斋的素鸭、素火腿本就名声在外,好吃不在话下。所以这素肉粽绝对不容小觑,素肉用大豆蛋白做基料,配上独门秘制调料,无论外形还是味道,比起普通的肉粽来可是有过之而无不及,关键在于,素肉还有助消化,对于怕吃肉有负担的人来说,倒不失为绝佳推荐。接着再讲讲菌菇粽,这菌菇粽的内馅料选用的是新鲜香菇和鸡腿菇,两种菇带来的不同口感和香气,与糯米的香糯相得益彰,鲜香滑嫩,好吃无比。作为佛家常用食药兼用型健康食材,只想用四个字评价:十分精彩。不仅如此,龙华古寺养生素粽还获得了 ISO22000 食品安全管理体系的认证,让你吃得既美味又安心。

打开清雅讨喜的竹篮,选一枚喜欢的



素粽,剥开泛着竹香的粽叶,白糯的米粒糯性十足,一口下去,就可吃到饱满的内馅,无论是甜的还是咸的,都会有大大的满足感,若在此时搭配上一杯佛茶,那滋味绝对让人舒畅清爽。特别的是每个素粽竹篮里还含有祈福绿松石佛珠,不如,就让这充满营养和浓浓祝福的养生素粽伴你度过今年端午节吧。

