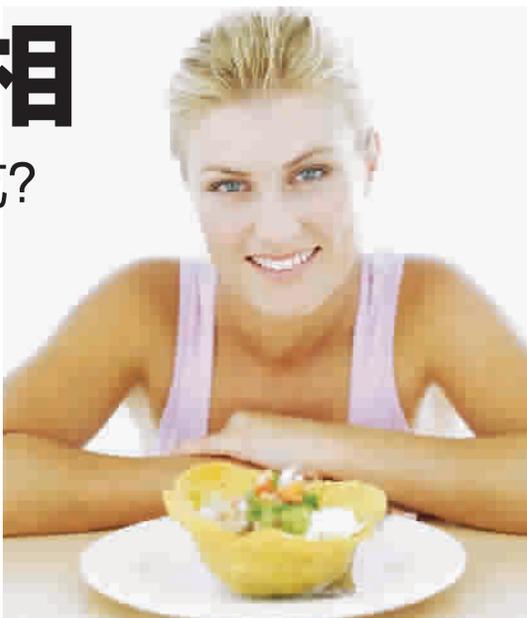


食物营养有真相

——夏季养生到底该怎么吃？



夏季是养生的季节，我们开始热衷于各种营养知识。但你是否想过，那些根深蒂固的营养说法究竟可靠吗？不要再做信息的被动接受者啦，让我们一起主动了解有关健康营养的真相，纠正你对食物营养的错误认识，让你吃得更健康——



红枣和菠菜不补血？

首先我们要搞清楚什么是血。从医学角度来说，血红蛋白给血液输送氧气。当体内制造血红蛋白时，需要借助铁的能量，一旦铁补给不足，贫血现象自然会发生。其实，红枣和菠菜中的确含有铁，但因为是植物性的，吸收率只占1%，所以，并不是红枣和菠菜不能补血，而是其补血效果微乎其微。想要真正达到补血的目的，不妨选择瘦肉、猪血或者猪肝，它们不但含铁量高，而且我们的身体对它们的吸收率也高，可达到20%，能起到非常好的补血的效果。

牛初乳真能提高免疫力？

其实，这就是大众对于免疫力理解的层面问题。如果是从广义的角度来说，牛初乳的

确可以提升身体健康的综合素质。但是，从狭义来说，免疫力是指提升身体内部的某一种抗体，达到预防某种疾病的目的。但是牛初乳的抗体在经过高温消毒后就已经被分解，完全没有活性，对于补充体内抗体毫无作用，对预防疾病没有任何用处。如果你真正想为身体增加抗体，唯一的方法就是到正规医院注射球蛋白等提高免疫力的药物。

固元膏不如鸡蛋羹？

原因很简单，因为固元膏所谓的优点只是商家的一种说法，并没有明确的科学依据说明这种食物对于健康有何种好处，所以其对于养生的作用只是一种“传说”。但是牛奶、鸡蛋对于健康的优势却早已被证实。我们与其追求“传说”式的健康营养，不如选择像牛奶、鸡蛋一样已经被证实、被认可的健康美食

作为养生的营养补给。那样，你得到的健康收获可是显而易见的！

冷热酸辣可锻炼肠胃？

这是科学发展的最新进展。就像人的身体需要运动一样，胃液需要得到锻炼——经常存在的强刺激对胃黏膜的损伤，这种现象成为胃的“适应性细胞保护作用”。也就是说，经常给予胃黏膜一些不是很强的刺激因素，如冷、热、硬、酸、辛辣等，可以把胃锻炼得更健康，具有更强的防御强刺激能力，更不容易患胃炎、胃溃疡等疾病。其实，不单胃，这种保护作用在肝脏、胰脏等组织中也可观察到。它极可能是机体的一种普遍性适应现象。因此，肝脏、胰脏等组织也需要同样的锻炼——经常给予较弱刺激使之获得抵抗较强刺激的能力。

宁恣

跨美婚恋：打造周六告别单身聚会

如果您担心婚托，担心高额的介绍费用打水漂，那么就请您参加每周六在五星级-龙之梦酒店内的相亲交友活动吧，100元左右的费用，就有可能让您寻找到您的牵手，还可以品尝到五星酒店内糕点、水果、各式饮料，活动由新民晚报活动部和跨美交友网(www.kuamei.com)联合搭建，现为本市唯一的周末常态化公益性相亲交友活动，该活动从6月30日(周六)推出第一次活动试水后，大受单身白领欢迎，现在已经发展成为每周六固定的交友平台，参加过活动的男女都说：选择在五星酒店举办，每次控制参加人数，无论环境氛围还是效果都是以往一些动不动几千人甚至上万人的打拜拜相亲活动所能比拟。

本周六(4日)的活动将继续借助于延安西路1116号的“龙之梦”五星酒店内举办(谢绝父母陪同参加)。

如果您目前还是“单身，年龄在22-40岁，有一定文化”都可以报名参加本周活动。

活动地址：延安西路1116号龙之梦酒店近番禺路

时间：28日下午14点-17点

报名电话 400-101-1733(七天)或登录官网 www.kuamei.com

附注：跨美交友网由外资投资的上海跨美婚姻交友中心创建，有政府颁发互联网和婚姻介绍双重资质，除擅长策划各类白领交友活动外，也为单身提供高端红娘牵线服务。

单身推荐介绍热线：021-62662765 62666729(七天)

周六和周日提供“适合我的人”信息查询服务。(要先预约)

地址：长寿路97号(世纪商务大厦)23楼E

上海买房呼叫中心 400-635-8880

每天 400位意向购房者 一致选择

景源名墅
400-635-8880 转 666

谁说上海房价都是万宇头
首付28万轻松买三房

奉贤房管(2011)预字 0000332

淀山湖绅园
400-635-8880 转 577

淀山湖一线湖景别墅
南区少量加推5套特别房源
力减百余万，赠送面积1:1

所有在售户型，价格有效期至一月
昆山市(2009)预售准字第475号 (2010)预售准字第224号

富力湾
400-635-8880 转 900

199万享有别墅人生，淀山湖一线湖景
百万大盘、富力开发

5800㎡五星级会所、不限购
D区367号(价格有效期至一月)
(2010)预售准字第189号

中海·紫御豪庭
400-635-8880 转 626

长风生态商务区，接轨大虹桥
南邻百年苏州河、东望长风公园

稀缺城市别墅、精装大平层
普陀房管(2012)预字 0000151

申亚花满庭
400-635-8880 转 999

99万享复式4房，花园别墅一口价360万
轨道交通8号线无缝接轨

3800亩自然生态林，享18平方米菜地租赁权
奉贤房管(2011)预字 0000488

中环名品公馆
400-635-8880 转 168

中环百万方城市综合体，高附赠空间豪装名门
6:1商住配套，奢装2房即将上市

普陀房管(2011)预字 0443号

徐汇·中凯城市之光
400-635-8880 转 188

徐家汇中央，市中心罕见景观湖
220-430㎡平层大宅

270-360度超大露台
徐汇区房地(2006)预字 000998号

复地御西郊
400-635-8880 转 260

西郊核心区明星楼盘
绝版低密度，精装大平层

复地2012重要作品
沪房地长字(2007)第020978号 沪房地长字(2007)第020980号

三湘未来海岸
400-635-8880 转 655

青年公馆MINISOHO，超低价领跑新江湾
总价93万起，享新江湾SOHO生活

不限购，不限贷，宜居宜办公
上座LOFTSOHO，买一层享两层

4.5米层高“复式”SOHO
(价格有效期至一月) 杨浦房管(2012)预字 000090

三湘七星府邸
400-635-8880 转 650

新江湾城核心区，双面环水，近临湿地公园
166-266㎡平墅，准现房2.88万元/㎡起

德系品质精装，新江湾独有厚板结构，空间DIY
双轨双站，近享五角场醇熟生活，样板间公开

杨浦房管(2012)预字 0000271号

华贸·东滩花园
400-635-8880 转 695

果岭岛墅，450-600㎡千万级棕榈庭院
拥400㎡花园，享一线果岭球道

崇明房管(2012)预字 0028号

浦江华侨城
400-635-8880 转 533

华侨城9年深耕，1.83平方公里，综合容积率0.7
50万方滨水商业中心

观景公寓、复式叠院、联排别墅
闵行房管(2012)预字 0119号

明园·涵翠苑
400-635-8880 转 566

明园·涵翠苑首屈一指，市区居家计划轰动申城
轻松入住大宁核心，良机莫失

89㎡墅质三房，全城热销
南北房管(2011)预字 0001261号

西康路989
400-635-8880 转 622

市中心鼎盛奢装府邸

1.4万㎡中央园林
普陀房管(2011)预字 0290号

乾耀·东港
400-635-8880 转 209

即将盛大公开，三重优惠震撼大浦东！
临港CPD中央公园区，16号线直达

10万方欧式品质住区，英伦建筑、法式园林
毗邻35万方滨河文化公园

浦东新区房管(2012)预字 0000291号

中建大公馆
400-635-8880 转 610

新江湾纯别墅社区，超值附赠空间
1.0容积率，独栋、类独栋、叠加

杨浦房管(2011)预字 0001312