

# 金色年华 阳光心态

秋风起,初冬寒,阳光灿烂的日子越来越少。换季时的阳光减少才更值得我们关切。特别是年轻人初入职场,工作与生活都离不开阳光的心态。

在日常工作中,年轻人总会遇到各种麻烦和困扰:环境不称心,对待不公平,好心未得好报,工作不被认可,冤枉挨批评等等。但人生在世,不如意之事十有八九。既然想享受工作与生活,就必须建立积极阳光的心态。

阳光心态,是从正面看问题,乐观地对待人生,乐观地接受挑战和应付麻烦。这对一个人的为人处事至关重要。阳光心态,更是要塑造知足、感恩、乐观、积极的人生观,获得健康的人生,释放强劲的影响力。

你内心如果是一团火,就能释放出光和热;你内心如果是一块冰,就是融化了也还是零度。要想温暖别人,你内心要有热;要想照亮别人,请先照亮自己;要想照亮自己,首先要照亮自己的内心。怎样照亮内心?点亮一盏心灯,



塑造阳光心态。

用阳光心态享受生活,善于发现生活的美。怀着一颗自信、宽容的心,积极地去思考,积极地去分享,积极地去解决工作中的一切问题。不妨时常邀约同事或集合朋友,打开一瓶金色年华,看琥珀晶莹的酒液流入杯中,轻酌慢饮,几碟小菜,与他人随心倾诉。举杯谈笑间,一扫心中的积闷与不快,自然会看到工作生活中更多的友善、机会、乐趣。

金色年华,学会阳光生活,未来一定更美好。金色年华酒精度:13.5%vol

## 五豆配核桃 养脑更健康 五豆羹,五色均衡营养,气色更亮!

大脑不给力,折腾不讨好。

加班熬夜赶工作,客户谈判费心思,恨不得大脑转得比发动机还快;工作转头就忘,熟人喊不出名,关键时刻一头空白!

都市人用脑多,记忆衰退、头昏脑涨、疲乏无力、注意力难集中、白天精神不振晚上卧床怎样都睡不着,熊猫眼、皱纹越来越多,头发越来越少,“用脑综合征”随之而来,不及时解决导致生理机能失衡,大大影响工作生活质量!讲究人怎能这样折腾!

五豆配核桃,养脑喝出来!

《本草纲目》记载:“豆有五色,各养五脏”。绿豆益肝,红豆养心,黄豆健脾,白芸豆润肺,黑豆补肾。现代营养学研究,野生核桃富含易被大脑吸收的脂肪与蛋白质,丰富的B族维生素和维生素E,充分滋润大脑。

诺诚五豆核桃在优质五豆(非豆粉)的基础上,加入100%核桃果肉,造就营养均衡与养脑的精妙搭配。五豆+核桃,打造必需金牌营养,提供人体必需膳食纤维、维生素,软磷脂以及人体必需的钙、磷、铁等多种微量元素和矿物质以及植物蛋白,更为人体免疫机能提供保障。

北京市营养源研究所权威检测,五豆核桃调和人体8种必需氨基酸(赖氨酸、亮氨酸、异亮氨酸、苏氨酸、蛋氨酸、缬氨酸、色氨酸、苯丙氨酸),提供身体必需的均衡营养。

补脑营养用喝的!轻松一调,齐享五豆与核桃的天然均衡营养!五豆核桃经中国太平洋保险产品责任承保,坚持良心品质,采用150℃瞬间灭菌技术(UHT),不添加任何添加剂,原香醇厚,真材实料地道味!

五豆核桃,重拾好体质,脑力劳动没问题!

营养成分对比表		
项目	每300g所含营养(g)	成人所需参考(g)
蛋白质	59.4	55-65
脂肪	42.3	55-90
胆固醇	0	<0.3
碳水化合物	121.2	7.5g/kg
膳食纤维	30.9	20-30



五豆羹,五色均衡营养,让您气色更亮!

“不添加糖型”五豆羹,已限量上市,仅限电话订购!

家乐福、易买得、乐天玛特、华联吉买盛、尚优玛特等超市冲调类食品区均有销售

五豆羹营养热线:021-61438650

贴心服务:电话订购享超值优惠,1箱起免运费,送货上门,货到付款,限量优惠100名!

## 邂逅马来西亚白咖啡

几年前,偶有朋友去马来西亚带回一袋咖啡,微苦中带点香甜的感觉,慢慢从舌尖舒展至全身,回味无穷,与日常所喝的咖啡风味相异,问起朋友,才知是马来西亚特有的白咖啡,自此不能相忘。

白咖啡起源于马来西亚怡保市,约有100多年的历史。白咖啡,并不是指咖啡的颜色是白色的,而是采用特等咖啡豆及特级的脱脂奶精原料,经中轻度低温烘焙及特殊工艺加工后大量去除咖啡碱,去除高温炭烤所产生的焦苦与酸涩味。我花了几个月时间,在马来西亚品尝了数十种白咖啡,最难忘的依然是朋友带给我的COMBYWIDE可比白咖啡。可比公司全球



拥有超过10000个零售商,生产的COMBYWIDE可比牌白咖啡有多种口味,外包装上均有清真食品标识,这也是马来西亚货品独有的。原味、卡布其诺、摩卡、三合一市场价每袋69元,现优惠价48元,每袋600克(40克x15条)。另有无糖口味,每袋450克(30克x15条),特惠价38元。冲泡时加200克的热开水,既方便,又能品尝到类似豆磨咖啡的口感。(微风)

备注:上海地区配送,货到付款,3袋以上免运费。

电话:62173974、13916501360

经销商:上海腾羽实业有限公司

## 100%果汁、果汁饮料和水果饮料、果味饮料的区别



问:

咕咕博士,您好!

我家孩子从小就爱喝果汁,我们工作忙,不可能天天为他榨新鲜的,所以,经常去超市给他买果汁。

可是超市里果汁品种繁多,能够看到的有:“纯果汁”、“果汁饮料”、“果味饮料”和“水果饮料”……我该给他喝什么对他的健康最有益呢?

读者:宝妈

答:市面上常见的与“果汁”两个字相关的饮料的确不少,有:“纯果汁”、“果汁饮料”、“果味饮料”和“水果饮料”等。

其中,“纯果汁”的天然果汁含量达到百分之百,与家中的鲜榨果汁没有区别。这种果汁是营养最高的,我们之前提到果汁的健康作用,都是从纯果汁的角度来谈的,例如大湖

100%纯果汁等都属于这一类。第二种是“果汁饮料”,它的果汁含量在10%到99%之间。与纯果汁相比,果汁饮料中可能要添加一些其他的成分,包括一些食品添加剂,比如糖、酸等。而第三种“果味饮料”也是国标的一个分类的标准,它的果汁含量更低,只有5%—10%。最后一种“水果饮料”,果汁含量就更低了,在5%以下。所以,消费者在购买果汁的时候一定要看好了,虽然只是一字之差,营养的差别就非常大了。

另外,还要注意的,有一些完全不含任何果汁的果味饮料,只是使用食品添加剂、调味剂、香精等调配成水果的味道,其实它们是不含任何果汁成分的。

建议消费者在购买果汁饮料时,要仔细观察配料表,即可分辨出属于什么类型的饮品。如果为了喝营养和健康,特别是给小孩子喝,那么百分之百纯果汁应当是首选。

咕咕博士

## 咖啡中的健康因子

大量科学研究已经证明:咖啡富含抗氧化物,可以预防多种疾病,甚至是癌症,而咖啡因也是预防哮喘和便秘的利器。然而一些人依然在担心常喝咖啡会损害健康,而不知咖啡中蕴藏了众多健康基因。

国际咖啡组织报道和众多研究表明,常喝咖啡能降低患乳腺癌、大肠癌、口腔或咽癌,以及肝癌的概率。究其原因,咖啡中富含的抗氧化物起到了很大作用,一方面,它们可以防御引发癌症的自由基,另一方面,抗氧化剂还能遏制癌细胞存活。由此看来,一杯咖啡所蕴含的能量真的不容小觑,难怪咖啡在美国饮食中已经是预防疾病的抗氧化剂的第一来源。

有些人误认为喝咖啡会导致血压升高,并增加患上心血管疾病的危险。实际上,咖啡对心脏有益!万名医生参与的著名长城国际心脏病学会议也在推广咖啡对心脑血管的益处。从长远看来,咖啡中的化合物会降低血压,从而降低心血管疾病的危险,及减少中风的风险。每天喝咖啡持续四周之后,血压读数会降低。这是由于绿原酸对动脉起到了有益的作用。一项健康研究显示,每天喝2-4杯咖啡,可以提供足够的抗氧化剂,奎尼内酯和矿物质,有助于预防心脏病的发作。此外,华中科技大学同济医学院药学院黄昆教授带领的科研团队发现,咖啡中有两种有效活性成分,能够抑制胰腺中一种导致糖尿病的蛋白质的有害变化。长期坚持每天饮用4杯左右的咖啡,即可使糖尿病的患病几率减少50%。该项研究的成果作为美国化学学会“每周精选论文”,登上了其官方网站首页。

除了预防以上几种常见的疾病,经研究证实,适当烘焙抗氧化剂绿原酸后产生的内酯还可以调节情绪、预防忧郁,甚至有助于减少对尼古丁和酒精的渴望。除了抗氧化剂,咖啡中包含的另一种常见物质——咖啡因,对人体健康也有很大益处。据《咖啡无罪的101个理由》一书,规律地摄入特定咖啡因含量的咖啡,可以阻止哮喘患者慢性及急性的气管阻塞,防止生活在高污染地区人群出现慢性阻塞性肺病。咖啡对呼吸系统的作用主要体现在两个方面,第一,刺激呼吸中枢神经,增加呼吸频率和强度;第二,它有类似茶碱一样明显的支气管扩张作用。

最后值得一提的是,咖啡同样也是可溶性膳食纤维的源泉。因为饮食结构的问题,便秘让很多都市人感到尴尬和头痛,而咖啡恰恰可以帮助我们解决它。另外,咖啡因对肠道具有刺激作用,可以促进排便和加快肠蠕动。

喝咖啡有诸多好处,但大多数情况下,喝咖啡的健康效果并不会立竿见影,需要养成长期的习惯,才能体会到咖啡对健康带来的益处。所以,从现在开始,习惯每天喝咖啡吧!



## 绍兴长寿老人多喝黄酒,其中有一种元素“硒”至关重要 绍兴黄酒中的长寿“基因”

绍兴有一个有趣的现象即长寿老人多。

前不久,绍兴市卫生部门提供的一项数据显示:绍兴人的平均寿命为79.69岁,远高于全国平均寿命。有专家表示,这可能与绍兴人长期饮用绍兴酒有关系。

目前,绍兴黄酒中已被检测出的无机盐有20余种,包括钙、镁、钾、磷等常量元素和铁、铜、锌、硒等微量元素。长期适量饮用有利于人体健康。

据中国营养学会调查,目前我国居民硒的日摄入量约为26μg,与世界卫生组织推荐日摄入量50~200μg相差甚远。据中国食品发酵工业研究院的最新检测数据,古越龙山黄酒中的硒含量为40μg/L左右。

现代科学研究表明:硒是人体必需的营养元素,人体缺硒可诱发白内障、溶血性贫血、肌肉营养不良、免疫力降低、膜腺炎、关节炎等。

据黄酒专家介绍,千百年来,绍兴黄酒被世人公认为养生之酒。绍兴黄酒是以糯米为原料的发酵酿造酒,酒度为16%左右,含有丰富的氨基酸、肽类、功能性低聚糖、多酚类化合物、有机酸、维生素及矿物质等营养成分,其中氨基酸就有20多种,且人体必需氨基酸种类齐全,是营养价值相当高的酿造酒。通过检测发现,绍兴黄酒中含有多种有益健康的微量元素和生物活性物质,其中硒的含量十分丰富。