



生活百科、寻人寻物、困难求助...
不管问题大小,我们都帮你问到底。
当然在这里,我们更希望的是你帮我、我帮你、大家帮大家。
你可以直接拨打 96060 或将问题发送到信箱
kuaibaowenba@126.com

猪蹄,到底能不能美容?

反对派:西医

猪蹄与美容没有直接关系

南京同仁医院营养科主管渠慎强告诉记者,猪蹄、鸡皮、鸡爪等食物虽含有丰富的胶原蛋白,但与美容没有直接的关系,首先胶原蛋白是不完全蛋白,所含必需氨基酸种类不全,既不能维持生命也不能促进生长发育;其次,胶原蛋白仅能分解为氨基酸,再被人体利用,合成蛋白质。但这合成的蛋白质不一定是胶原蛋白了,况且人的皮肤到底需不需要胶原蛋白还是个问题。

他说,人体真正需要的是完全蛋白,该蛋白所含人体必需氨基酸的种类齐全、数量充足、比例适当,不但能维持成人的健康,而且能促进儿童生长发育。完全蛋白质也有一定的美容效果,我们可以多摄入一点鱼类、肉类、蛋类、奶类以及豆制品,它们都富含完全蛋白。专家说,还有一些维生素C和维生素E有一定的抗氧化抗衰老作用,但不建议用一些维生素的补充剂,即VC片剂、VE胶囊等,建议从食物中摄取所需营养素。“总的来说,营养均衡才是让皮肤年轻的秘诀。”

问到底

市民高小姐:以前,一直认为猪蹄含胶原蛋白多,多吃对皮肤好。可是我在微博上看到,中国农业大学副教授范志红说“猪蹄美容的说法”挺可笑。她认为,即便不吃任何胶原蛋白,只要有足够的蛋白质和维生素C,人体照样能合成自己皮肤中的胶原蛋白。难道以前的观点是错的?



资料图片

医生提醒

这些人最好别吃猪蹄

不管是中医还是西医,都提醒一句,猪蹄不适合所有人吃。江苏省人民医院营养师提醒,患高血脂症和肥胖的人,最好不吃。南京市中西医结合医院食疗专家徐大成说,晚餐吃得大晚时或临睡前不宜吃猪蹄,患有肝病、动脉硬化及高血压病的患者应少食或不食为好。

力挺派:中医

猪蹄能养颜美容的是明胶

对于猪蹄汤养颜的说法,南京市中西医结合医院食疗专家徐大成倒认为有一定的道理。他说,这并不是其所含的胶原蛋白的直接作用,而是其他的奥妙所在。徐医师介绍说,猪蹄和猪皮中含有大量的胶原蛋白,它在烹调过程中可转化成明胶。

明胶具有网状空间结构,它能结合许多水,增强细胞生理代谢,有效地改善机体生理功能和皮肤组织细胞的储水功能,使细胞得到滋润,保持湿润状态,防止皮肤过早褶皱,延缓皮肤的衰老过程。所以,这也是很多人吃了猪蹄或者喝了猪蹄汤之后感觉肌肤确实变美的原因。

从中医食疗美容的角度看也有一定道理,徐大成说,中医饮食养生著作《随息居饮食谱》就记载猪蹄能“填肾精而健腰脚,滋胃液以滑皮肤。”据传,汉代名医张仲景有一个“猪肤方”,指出猪蹄上的皮有“和血脉,润肌肤”的作用。

快报记者 刘峻

“晒晒我和苏宁的故事”系列报道四

“花一台的钱买了俩空调”

快报讯(记者 曾茜)“晒故事,拿好礼”的活动启动以来,短短几天,记者的邮箱已经堆满了读者的来信。看来,作为苏宁最早开业的门店之一,苏宁电器山西路店在南京消费者心目中,确实有着非同一般的号召力。今天要和读者朋友分享的故事,讲述了市民老曹一家从苏宁电器山西路店搬回家的“三缕幸福”。

来信的第一段,老曹就感慨地说,“我可是山西路店的铁杆粉丝,它开业第一天我就在那买家电了。我看着苏宁电器山西路店一年年地成长,山西路店也见证了我的幸福生活。”老曹告诉记者,他一家几乎所有的家电,都是在苏宁电器山西路店买的。

老曹和苏宁电器的缘分,要从2003年3月15日山西路店开业这天说起。“乖乖,那天早上8点多,门口等着抢购的队伍就排了一两百米!”当天的热闹场面记忆犹新,在拥挤的人群中,他抢到了一台29英寸的长虹电视,“多少钱已经记不得了,反正特别划算。买回家老婆也很高兴。”他说,这是他从苏宁电器山西路店搬回家的“第一缕幸福”。

老曹搬回家的“第二缕幸福”,是特别给儿子的幸福。“那是2006年5月,我买了一台14英寸的戴尔笔记本电脑。”当时他儿子在上大学,他一直想给儿子买一台好点儿的笔记本电脑。“那天也是在山西路店闲逛来着,发现儿子一直想买的戴尔彩色系列的电脑在做活动,就赶紧拉着儿子来买下了。”老曹高兴地说,电脑买回去后,看着儿子欢天喜地的样子,自己也特别开心。

说起“第三缕幸福”,老曹很

是兴奋。“2009年9月,我家的新房子装修。要买全套的家电,当然要找信得过的商家。我们一家人一致把票投给了山西路店。”大到冰箱、热水器、电视、空调,小到电水壶、小风扇,在山西路店一站式全部搞定。让其津津乐道的,是当时拿下的三星空调,“正好赶在十一前,苏宁电器活动力度很大。三星专柜做活动买柜机送挂机,花一台的钱买了两台空调!”

就像苏宁广告语所说的——“来苏宁,把幸福搬回家”,老曹说,在山西路店的购物经历,切切实实地给他和家人带来了幸福的感受。

【欢迎来稿】

苏宁电器山西路店即将重装开业,为了回馈消费者,只要大家在新浪微博上晒出山西路店的老发票、会员卡、老照片并@南京苏宁电器,就有机会获得乐扣乐扣三件套等精美礼品。如果您和山西路店的故事记录下来,并发送到xd-kb0606@163.com,就有机会赢得价值500元的75000积分!



苏宁电器山西路店即将重装开业

虫草浓缩胶丸 西藏中科出品

研发咨询:日前应西藏自治区有关部门邀请,我集团副总裁冯鹏博士率团访问考察西藏医药行业。调研期间,西藏丰富的藏药材资源和目前粗放的开发模式触动了中科院的科学家,集团领导决定把中科院在中药现代化领域的特长与冬虫草、藏红花等珍稀藏药材深度开发有机结合,在造福广大中科会员朋友的同时为党中央决策的援藏事业做出中科人自己的贡献。以藏药材深度开发利用和新药研发为主管范围的西藏中科医药科技有限公司应运而生。

中科虫草浓缩胶丸——浓缩精华 臻于至善

1. 优质菌种 系出名门

中科虫草浓缩胶丸之菌种源自青藏高原3000-5000米高寒山区,提自野生的名贵药用冬虫草。每一株菌种都经过层层筛选,杜绝以次充好。菌种均经中科院微生物所鉴定。

2. 高度浓缩 极易吸收

中科虫草浓缩胶丸以先进的萃取浓缩技术精提而成,对虫草中的虫草多糖、虫草酸、虫草素等有效成分加以浓缩,其中虫草素更是原子实体的60倍之多。科学实验证明,虫草之萃取精华极为人体吸收。

3. 阴阳双补 入肺下肾

虫草是自然界中唯一的动物与真菌的结合体中药材,“入肺”是针对肺阴不足之咳嗽、哮喘、气管炎等症,“下肾”是针对肾阳不足之阳痿、遗精、腰膝酸痛等症。经浓缩而成的中科虫草浓缩胶丸对人体的作用更胜一筹。

4. 服用、携带方便

中科虫草浓缩胶丸是胶囊包装,便于外出旅游携带和服用。一般冬虫草每天的服用量在3-9克之间为好,低于3克则基本无效。中科虫草浓缩胶丸,一日服用4颗相当于服用9克虫草。

金贵的冬虫草,您吃对了吗?

冬虫草是一味非常名贵的中药材,含有丰富的虫草素、虫草多糖、虫草酸和超氧化物歧化酶等有效成分,具有抗肿瘤、调节免疫、调节性功能、保护肝脏以及呼吸系统和心血管系统,被誉为“中药之王”。但这样有效的名贵药材,许多人并不知道吃法不对吸收率很低,会直接影响到药效的发挥。

天津药物研究所副研究员李红珠认为,“冬虫草的很多有效物质属于大分子,比如蛋白质、核苷等,用水泡只能有少部分溶解到水中,所以药效并不理想。”北京中医药大学基础医学院副教授胡素敏表示,“冬虫草跟茶叶、西洋参、枸杞等不同,后者均为植物,其中的有效成分在水中较容易溶出。”胡素敏还打了个比方:“就像把肉泡在开水里,你说肉中的有效成分能出来多少?”胡素敏提示,一般冬虫草每天的服用量在3-9克之间为好,低于3克则基本无效。

现在虫草有了更好、吸收率更高的吃法,那就是服用从优质虫草中萃取提纯有效成分再加以浓缩制成的胶丸。中科院的科学家们经过多年的试验攻关,终于成功研制出富含虫草有效成分的浓缩制剂。中科虫草浓



中科虫草浓缩胶丸和普通虫草的有效成分对比

	虫草素	虫草多糖	虫草酸	必需氨基酸	超氧化物歧化酶
普通虫草	0.007%	1%	6.5%	19.9mg/g	54单位/毫克
虫草浓缩胶丸	0.47%	25%	12.7%	168mg/g	84.4单位/毫克
对比倍数	67.1	25	1.95	8.5	1.56
主要功能	抗肿瘤	提高免疫力 降血糖、血压、血脂 保护心脏	保护呼吸系统(气管、肺等)及肝肾	调节新陈代谢	延缓衰老

缩胶丸。它对虫草中的虫草多糖、虫草酸、虫草素等有效成分加以浓缩,其中虫草素是普通虫草的60多倍。更重要的是,因为虫草浓缩胶丸中微小的颗粒,经过高科技分离萃取,极易被人体吸收,中科虫草浓缩胶丸的人体吸收率达到90%以上。每天服用4粒虫草浓缩胶丸即相当于服用9克虫草。

■泡水喝 吸收率:3~5%

首先卫生不能保证,因为冬虫草表面会附着很多寄生虫、

真菌孢子,把这些东西吃下肚,会影响人体健康,只有经过先进的消毒技术处理,才能真正保证卫生。而且冬虫草跟茶叶、西洋参、枸杞等不同,后者均为植物,其冬虫草属于昆虫动物和真菌的混合体,很多有效物质属于大分子,很难溶解。

■磨成粉喝 吸收率:4~7%

现在还是有很多人喜欢把冬虫草磨成粉末,然后冲水服用,这也是不卫生的,而物理粉碎对冬虫草的物质结构没有实质性

地改变,所以吸收效果不佳。

■水煎 吸收率:5~10%

水煎,就是熬中药,时间一般为40分钟-1小时,冬虫草中的有效成分会溶于其中,但处方中还有其他中药,其有效成分易被药渣吸附,那么人体的吸收量也就微乎其微了。

■炖汤 吸收率:25~30%

炖汤,一般将冬虫草和老鸭一起用小火炖,时间为1-2小时。这是一种传统的食用方法,但其中有效成分还是以大分子的形式存在,所以人体的吸收量还是达不到要求。

■泡药酒 吸收率:3~5%

泡药酒,将冬虫草放入白酒或黄酒中浸泡一段时间后饮用。冬虫草的活性成分只有4%溶于乙醇,如果泡酒,真是太浪费了。

虫草专家鉴定:不管上述哪种方法,冬虫草的营养成分都不能被完全释放出来,即使把冬虫草实体吃掉,被人体吸收的有效成分也很有限。食用浓缩类胶丸,因为胶丸中微小的颗粒,经过高科技分离萃取,容易被人体的肠胃吸收,中科虫草浓缩胶丸的人体吸收率能达到90%以上。

>>> 相关文献

冬虫草对人体益处甚多,而副作用甚微,随着医疗保健事业的发展,人民生活水平的不断提高,对滋补保健品的需求越来越多,内销和出口均将不断增加。近年来人们不断地对冬虫草功效进行开发研究并积极拓宽其用途,其中在抗疲劳、强身延年、延缓衰老、增强常压耐缺氧能力、抗肾损伤、抗病原微生物、镇静、解毒、抗菌、免疫调节、平喘及祛痰、抗癌及对心血管、血液系统等方面有较为显著的作用。

——《中药药理学》

哪些人适合服用虫草呢?

1. 各类肿瘤患者
2. 患有急、慢性肾炎、肾衰、肾虚、尿毒症、糖尿病的人
3. 患有肺炎、肺结核、肺气肿、哮喘、慢性支气管炎患者
4. 患有心肌炎、心律不齐、脑中风、脑血管、血管硬化、高血脂、高、低血压的人
5. 患有急、慢性肝炎、肝硬化患者
6. 亚健康人群,体质虚弱需要进补者

中科虫草浓缩胶丸 专卖地址:中央路131-1号

订购热线:025-83223131
徐州:0516-83868455

南通:0513-85525299
常州:0519-88173855

友情提醒:中科虫草浓缩胶丸可进行团购(50瓶起),购买请提前致电预订数量。节日精品礼盒装现已隆重上市,欢迎订购!
全国统一零售价:1280元/瓶(一个月服用量)

好消息 中科虫草浓缩胶丸特大优惠,7月30日前买6瓶送1瓶 买10瓶送2瓶