

# “海燕窝”是海里的燕窝？其实是红藻

## 专家表示，藻类的确富含矿物质，但说有防癌特效是夸大

燕窝大家都知道，但你听说过“海燕窝”吗？最近吃“海燕窝”突然流行起来，价格没有燕窝贵，宣传的营养价值却丝毫不比燕窝低。尤其是夏天，很多人会吃“海燕窝”果冻。不过，现代快报记者了解到，“海燕窝”其实不是燕窝，而是一种红藻。它的确有营养价值，却没有传的那么神乎其神。即使是真燕窝，也没有想象的神效。

现代快报/ZAKER南京记者 徐岑

### 海燕窝很受欢迎，贵的上千

在网购平台上搜索“海燕窝”，产品有不少。现代快报记者点击了销量排行最高的商家，每斤卖65元，成交量有300件。商家的宣传标语是，含有大量胶原蛋白，能够维持女性健康与美丽。除了女性，全家老小也都可以食用。

店家告诉现代快报记者，海燕窝可以调虚去火，还能补充胶原蛋白，通便排毒，调脾虚肾虚，还补充各种矿物质尤其是铁和钙。

通过查看商品包装，现代快报记者没有发现执行标准和生产许可证。这到底是食品，还是保健

品？店家表示，海燕窝属于食品滋补品，拿的是食品许可证。

名字上都带有“燕窝”，真正的燕窝每斤要卖上千上万，而“海燕窝”价格却千差万别。某网购平台上，最贵的一斤1700元，最便宜的一斤只要30元左右。

### “海燕窝”其实是红藻

海燕窝到底是什么？也有商家的宣传写明，海底燕窝其实是一种天然珊瑚草，因营养价值高，胶质浓似燕窝，所以称为“海底燕窝”。

而百度百科的解释是，海底燕窝其实是一种红藻，和燕窝没有关系。其形状像珊瑚所以也叫珊瑚草、鸡脚菜、珍珠菜。

而这种红藻，是一种生长迅

速、生长期短的经济作物。这也能解释为什么海燕窝价格忽高忽低了。从生长特性来看，的确不是奇货可居，但是带了“燕窝”的名头，确实好卖些。

### 营养价值言过其实

那功效也有商家宣传的那么神奇吗？昨天，现代快报记者询问了多位营养专家、海产专家，大家纷纷表示，没有听说过“海燕窝”。但是一提红藻、珊瑚草，就明白了。

“紫菜就是红藻纲的一种，海藻类产品营养价值差不多。”江苏省紫菜协会副秘书长董晓平告诉现代快报记者，“海里面，尤其是深海里的藻类、鱼类、贝类都有高蛋白、丰富的矿物质，其中含有人体不能合成

的氨基酸，能够降低血管的脆性，防止血管硬化。从这个角度来讲，有一定防癌作用。”他表示，如果把它夸大防癌的神奇特效，那不可能。

而“海燕窝”富含胶原蛋白，董晓平表示，只听说深海鲨鱼富含胶原蛋白，没听说过藻类中含有。也没有植物胶原蛋白这种说法，所谓的胶原蛋白，其实是卡拉胶。“正规的果冻都是用卡拉胶制成的，一般工业上都是从藻类中提取卡拉胶。”

### 真燕窝也没有想象的神奇

江苏省营养学会公共营养师培训办公室主任颜晓东也表示，海洋生物的活性成分多、蛋白质高，对人体肯定有一定作用，但如果说效果显著，就过分夸大了。哪怕是真正的燕窝，功效也没有大家想象的神奇。

“燕窝有一部分胶原蛋白、富含活性多糖，这对调解人体

免疫功能以及美容，会有一些帮助。但是分析燕窝的营养成分，吃燕窝的意义不是特别大。比如胶原蛋白的获取途径很多，不一定需要昂贵的燕窝来补充。”他表示，“与其指望燕窝来补充胶原蛋白，不如吃鸡蛋，鸡蛋富含所有氨基酸，能够满足人体补充胶原蛋白的需要。”

## 要去森林音乐会的看过来 钟山风景区发布出行全攻略



通讯员供图

明天(9月14日)起至9月17日,2016年南京森林音乐会将在中山陵音乐台举办。备受观众喜爱的世界钢琴大师理查德·克莱德曼将与江苏省交响乐团首度合作,共同演绎“秋日的私语:钢琴音乐会”。昨天,钟山风景区发布了森林音乐会期间观众出行全攻略。

通讯员 桑容兰 孙琴 现代快报/ZAKER南京记者 蔡梦莹

#### 公交:

因钟山风景区停车场容量有限,建议观众尽量乘坐公共交通工具前往。可乘坐公交201路、34路至中山陵停车场下,或地铁2号线下马坊站下再转乘景区观光车“旅游专2线”。音乐会期间,“旅游专2线”服务时间延长至晚上10:00,线路为:下马坊地铁站—中山陵停车场站(紫岚里街区)—中山陵南站(最后一班车22:00从中山陵南站准时发车)。收费标准为2元/位,可刷公交卡。

#### 私家车:

每晚6:00—11:00,陵前路“行健亭—灵谷寺西路交叉口”段实施封闭管理,沿线禁止任何车辆停放;从灵谷寺方向来车一律从灵谷寺西路绕行,沿邮局东路—

邮局西路—博爱东路,抵达中山陵停车场,灵谷寺西路沿线禁止任何车辆停放。

开车前来的观众车辆全部停放在中山陵停车场。然后由停车场步行经森林画廊(紫岚里街区木栈道)、中山陵南广场抵达音乐台;或在停车场外乘坐景区观光车“旅游专2线”接驳至中山陵南广场后步行至音乐台。音乐会期间中山陵停车场服务时间延长至22:30,可提供800个车位。

#### 道路指引:

景区在“博爱路—森林画廊—中山陵南广场—博爱广场”的沿线道路上,设置了指向“音乐台”的引导牌,请步行观众注意观察标志。此外,每天还安排70多名执法队员和100名志愿者,提供咨询、引导等服务。

### 新闻延伸

#### 早桂已挂枝头 音乐会期间还可赏花

几场小雨,秋天的凉意扑面而来,必备节目“赏桂”要去何处?现代快报记者了解到,在灵谷景区红山门的桂花走廊,志公殿,桂林石屋等地,桃叶早金桂、早银桂、早籽银和早金桂等品种的桂树枝条间已挂满乳白色小巧的花蕾。另外,明孝陵、音乐台、紫霞湖、流徽榭等处也都有早桂品种开花。

钟山风景区花情预报员预测,中秋节和森林音乐会期间,景区早桂品种将全面进入观花期。



早桂正进入初花期 现代快报/ZAKER南京记者 赵杰 摄

### 活动

#### 中秋来小桃园社区,“以旧换心”

快报讯(记者 仲茜)你是否有这样的烦恼,家中的闲置物品“留之占地、弃之可惜”?不如把这些虽旧但还有用的物品,送给需要的邻里吧。

2016年中秋节来临之际,现代快报欢乐社区行将联合鼓楼区热河南路街道小桃园社区,举办“迎中秋·社区邻里以旧换心”活动。活动当天,社区将在现场设“互助超市”,居民可将家中8成新、品相好、有实用价值的闲置物品送来,有需要的家庭则可按需申领。

为感谢居民捐赠物品、传递温暖,活动还特别设置了感

谢环节,即居民每捐一物,可获得社区赠送的“爱心标贴”一枚。集满3枚可到社区“桃花源光影艺术社”,兑换免费拍摄一张全家福的服务。申领物品的居民,也可在社区登记成为社区志愿者。

此外,活动当天,我们还邀请社区文体队,为大家带来文艺演出和互动游戏,并联合爱心企业,为社区10户困难家庭送上节日慰问,并帮助他们实现“微心愿”。

活动时间:9月14日9:30—11:00  
活动地点:小桃园公园西广场(近天正桃源小区)

### “我与中科灵芝的故事”征文颁奖典礼圆满落幕

9月11日,由金陵癌友康复基金、中科健康产业集团联合举办的首届“我与中科灵芝的故事”征文活动圆满落下帷幕。活动从策划到征文截稿,共收到93篇参赛作品,其中有12篇作品经过评委会审核最终获奖。

本次活动中,主办方不仅以文章的形式展示了广大作者与中科灵芝间的深切情谊,更是通过视频将中科陪伴他们走过的抗肿瘤历程进行回顾,记录作者与中科之间的点滴温情。活动现场,中科还特意为一对红宝石婚夫妇,一对金婚夫妇准备了惊喜:让他们穿上婚纱,踏着婚礼进行曲,接受众人的见证和祝福。温馨的场景让现场很多观众

都潸然泪下,同是肿瘤患者的李女士哽咽着表示,“看到他们,我就看到了我的未来,我相信我也可以与爱人一起战胜肿瘤,重获健康”。

据了解,2000年,“灵芝孢子油”在中科诞生,2011年,中科创新灵芝孢子油耀世而出,中科一直致力于新品的研发,持之以恒的技术创新使中科产品保持业内领先水平。中科不仅提供优质的产品,同时还搭建平台定期在中央路131号中科灵芝开展同病种康复交流会、肿瘤康复大讲堂等各项群体抗肿瘤活动,帮助广大病友树立战胜肿瘤的信心。

通讯员/洪海萍

### 阿尔发食品中秋回馈礼包

乘八面来风,应万众企盼。专注于无糖食品的天津阿尔发南京运营商终于落户于堂子街。在中秋来临之际,于9月16日起,特邀广大糖友,进行现场礼包赠送及体验活动(礼包含无糖月饼一份,无糖营养挂面一份,特膳

体验包一份),您的光临是我们最大的荣幸。

南京朝天宫·堂子街41号,通宇大厦7楼712室(317路公交车堂子街站下即可)

电话:025-68276888,200份礼品送完为止 广告