



对症下饺 胜吃良药

盘点饺子的养生价值

饺子是古老的传统面食之一,相传为东汉时期“医圣”张仲景发明。饺子馅不仅代表一种味道、一种文化,更有丰富的养生价值,我们可以通过饺子的选择来调理人体气血阴阳的亏虚或过盛,以达到居家养生保健的目的。

综合

韭菜猪肉饺

【材料】猪肉、韭菜、饺子皮、姜、盐、花生油、酱油各适量。【功效】补肾助阳,润肠生津。

【适应症】畏寒肢冷,精神萎靡,小便清长,腰膝酸冷,宫寒不孕,神疲乏力,大便干结,口燥咽干。

芹菜猪肉饺

【材料】猪肉、芹菜、饺子皮、花生油、葱、姜、花椒粉、酱油、盐。【功效】平肝清热,祛风利湿,滋阴润燥。

【适应症】眩晕耳鸣,头目胀痛,脑部热痛,面色如醉,心中烦热,急躁易怒,视力模糊,肢体麻木,腰腿酸软,口燥咽干,大便干结。

荠菜豆腐饺

【材料】荠菜、豆腐、饺子皮、姜、盐、鸡精、花生油、香油各适量。【功效】凉血止血,清热利尿,滋阴润燥。

【适应症】各类出血症,经期延长,月经淋漓,口燥咽干,皮肤干燥,大便干结。

茴香猪肉饺

【材料】猪肉、茴香、饺子皮、花生油、盐、酱油、料酒、花椒、姜、香油。【功效】温肾散寒,和胃理气。

【适应症】神疲乏力,腰膝酸软,精神不振,畏寒肢冷,性欲减退,大便稀溏,小便清长,小腹胀满,心下痞闷,不思饮食,嗳腐吞酸,嘈杂疼痛,恶心呕吐。

羊肉虾仁饺

【材料】羊肉、虾仁、饺子皮、葱、姜、花生油、盐、味精各适量。【功效】益气补虚,和中散寒,通利小便。

【适应症】脘腹冷痛,呕逆泄泻,四肢不温,精神萎靡,小便不畅,宫寒不孕,神疲乏力,乳汁不下,小便清长,腰膝酸冷。

香菇牛肉饺

【材料】香菇、牛肉、饺子皮、葱、花生油、盐、鸡精、酱油各适量。【功效】益气健脾,强筋骨。

【适应症】脘腹胀满,食后胀甚,不思饮食,面色萎黄,倦怠嗜卧,神疲乏力,大便泄泻,完谷不化,腰膝酸软。

坚果味道好营养高 哪些对女性很“友好”?

坚果是很多人最爱的“零嘴儿”,不仅味道好,营养价值也很高。不过,坚果的种类很多,不同的坚果也具有不同的功效。你知道哪些坚果对女性特别“友好”吗?

榛子:含有丰富维E,可有效缓解衰老、防止皱纹的生成。也是一种非常有效纯天然抗氧化食物,具有防治血管硬化、润泽肌肤的作用。

松子:松子仁味甘性温,具有强阳补肾、和血美肤、润肺止咳、润肠通便等作用。松子仁中的脂肪成分是油酸、亚油酸等不饱和脂肪酸,有助润肠通便、排出体内多余废物。

开心果:开心果的营养价值很高,它含有丰富的蛋白质,约占20%。开心果的果仁还含有丰富的维生素E,具有抗衰老及增强体质的作用。

杏仁:杏仁也富含维E,以及一种被称作类黄酮的抗氧化剂,能够帮助细胞抵御氧化损伤,预防心血管疾病。此外,杏仁还能作为缓和性的止咳药,起到治咽干和干咳的效果。

板栗:板栗是我国特产,素有“干果之王”的美誉,在国外它还被称为“人参果”。鲜板栗所含的维生素C比公认含维生素C丰富的西红柿还要多,更是苹果的十多倍!

核桃:核桃含有大量的维E,这是人体肌肤最理想的美容剂,而且还能帮助减少肠道对胆固醇的吸收。核桃富含人脑必需的脂肪酸,其中的磷脂能补脑健脑。

腰果:腰果中丰富的维生素可以起到抗氧化的作用,另外,它还具有很有效地软化血管的作用,能够保护血管及防止心血管疾病。

此外,女性还可多吃紫葡萄干和桑葚干。紫葡萄是很好的补血水果。而桑葚干是目前水果及其制品中含天然铁最丰富的,每100克含铁42.5毫克,无愧于水果中“补血果”的称号。建议将桑葚干煮粥吃,每日食用一碗桑葚粥不但可以补血,还可以美容,但孕妇慎用。

平昌冬奥倒计时50天 安利纽崔莱启动中国奥运代表团营养支持计划

12月21日,平昌冬奥会开幕倒计时50天。中国奥委会合作伙伴安利纽崔莱在国家体育总局北京体育馆大厅举行“安利纽崔莱2018平昌冬奥会中国奥运代表团营养支持计划”启动仪式。中国奥委会市场开发部副主任王平、国家体育总局冬季运动管理中心副主任宏江、安利中华首席市场运营官余放及中国花样滑冰名将隋文静、韩聪出席本次活动。

纽崔莱助力赛前冲刺

中国奥委会市场开发部副主任王平表示,在北京2022年冬奥会筹办的大背景下,平昌冬奥会不仅仅成为我们的运动队伍练兵场,同样对于保障部门也是一次考验和锻炼。目前,中国运动员正在艰苦备战,安利纽崔莱作为中国奥委会和中国体育代表团赞助商,为中国体育健儿征战奥运会等大型赛事提供了有效的营养支持,一直是中国体育代表团的坚强后盾。

据悉,自2000年正式成为中国体育代表团官方赞助商以来,安利纽崔莱凭借自身优质产品和科研实力,持续为中国体育代表团提供营养支持,并为中国夏季和冬季奥运健儿备战奥运会提供坚强营养后盾。此次营养支持计划中,包含能够帮助运动员迅速恢复体力,增强免疫力,帮助运动员完成高强度的训练的多种植物蛋白粉、倍立健;能够帮助运动员缓解紧张的备战压力,提高睡眠质量的纽崔莱倍益舒片;还为对体重管理有需求的运动员提供乐纤体重管理系列产品等有针对性的营养解决方案。安利纽崔莱提供给体育代表团的每批次产品都需要通过国家体育总局兴奋剂中心严格的兴奋剂及产品质量检测,标志

着其产品质量、安全、功效及稳定性已达更高标准,并得到了国家权威部门认可。

安利大中华首席市场运营官余放表示,非常荣幸能够为中国代表团备战平昌冬奥会再尽心力。作为中国奥运代表团官方赞助商,18年来安利纽崔莱除了提供产品赞助之外,还依托自身全球化的强大科研实力和成熟经验,前期跟随中国奥委会深入各个运动队中进行调研,为奥运健儿提供运动营养指导和个性化运动营养解决方案,为代表团膳食营养专业人员提供运动营养培训,助力中国军团屡创辉煌。

国家体育总局冬季运动管理中心副主任宏江说:“营养支持计划是科学训练体系中的重要一环,安全、可靠、有效的营养补给和管理对运动员备战和比赛期间的身体和心理状态都起着积极的作用。一直以来,安利纽崔莱作为中国奥委会的官方合作伙伴始终给予我们大力的支持,帮助我们的运动员能够安心备战、安全备战,并以良好的整体状态参加比赛。”

中国军团18年的专业营养支持

世界花样滑冰冠军、中国花样滑冰运动员隋文静、韩聪出席活动并分享了奥运备战情况。隋文静和韩聪表示,“在最后冲刺阶段,每位运动员都有个性化的训练方案和营养方案,确保每个人都能在奥运期间把状态调整到最佳,感谢纽崔莱这么多年来对中国体育代表团的支持,与中国运动员的相依相伴。”

据悉,安利纽崔莱作为全球营养保健食品领导品牌,早在2000年4月,刚刚进入中国两年的纽崔莱即签约成为2000年悉尼奥运会中国代表团专用营养品;2004年



启动仪式现场

雅典奥运会再度续约;此间,纽崔莱还与伏明霞、田亮、刘翔、中国体操队等众多奥运冠军合作,邀请他们成为品牌代言人,并为这些奥运健儿提供运动营养支持。2012年伦敦奥运会积极备战之际,纽崔莱三度成为中国奥组委及中国体育代表团的赞助商,并进一步扩大合作领域,为中国奥运军团提供更加深入全面的营养支持。2013年,安利纽崔莱与中国奥委会再次签约,成为中国奥委会2013~2020营养保健食品赞助商。

关注早餐营养 为中国健儿助威

自2000年签约成为中国奥委会赞助商,安利纽崔莱不仅将对中国体育代表团的营养支持做深做细,同时秉持着运动+营养=健康的品牌理念,多年来也一直致力于推广全民健身运动,关注全民健康。在2018平昌冬奥会倒计时50天的特殊日子,



世界冠军隋文静、韩聪与主持人沙桐(左)、纽崔莱营养师李冬艳座谈

纽崔莱同时宣布启动“冠军早餐自然赢”的营养早餐推广活动。隋文静、韩聪也表示,早餐对于一天的训练十分重要,希望能够号召更多人关注早餐健康。据悉,活动计划在全国217个城市开展,参赛者将会以奥运五环的颜色为创意,用蛋白粉和不同颜色的果蔬,做出营养均衡的早餐。