



# 药食两用雪莲果



爱吃水果的朋友今年光临水果摊时，会发现一种形似红薯的东西，皮红红的，切开里面的瓤有白、有红、有黄，吃起来很清爽，有点像梨。它就是原产于南美安第斯山区高地的雪莲果，被认为是可以缓解糖尿病、肠道功能紊乱等慢性疾病的药食两用品。

的益食水果，而不能代替治病药物。

**多种疾病患者的益食水果**  
雪莲果虽然外形和本地红薯极相似，但与红薯不同的是其果肉晶莹剔透，生食果汁多、果味脆甜清爽。内在成分区别更大，红薯主含淀粉和食用纤维，淀粉在消化的过程中通过酶变成糖产生热量。雪莲果含水量高，脂质质量低，富含活性成分低聚果糖，因此是糖尿病患者和减肥人群的理想食品。不仅有调节免疫、降血脂、预防骨质疏松、预防肾病、保养皮肤、提高记忆力等作用，而且高水分含量和对肠道蠕动刺激，可以防止便秘的发生。但是值得注意的是，日常生活中雪莲果只能作为多种疾病患者

**雪莲果的药用价值**  
研究人员还测出雪莲果中含有酚酸类、萜类、黄酮类、多种氨基酸和丰富的钙、镁、硫、铁、硒等矿物质。这些成分，元素是现代医药、食品、化妆品领域追逐的热点。  
雪莲果的茎叶生长茂盛，生物产量很高。据郑州市畜牧局测定，茎叶粗蛋白含量 16.8%，和优质牧草紫花苜蓿接近；粗灰分含量 18.04%，高于常用饲草品种，可为家禽家畜提供较多的天然矿物质养分；粗纤维含量 12.3%，明显低于其他作物秸秆，有利于猪、禽非草食性动物的消

化吸收；低聚果糖和多酚的含量也高于其他饲草，有利于畜禽抗病。

**雪莲果的多种吃法**  
雪莲果以剥皮生食为主（初次食用量不可太大），也可榨汁饮用（氧化变色较快），有些地方将雪莲果削皮后煲汤、烤食、油炸、腌制。郑州有饭店作出鲍汁雪莲果，很受欢迎。韩国将其作为冷面、刀削面、面包和膨化食品的原料。日本将其作为甜点和饮料，并有研究资料公布，每天饮用低聚果糖纯品 4 克，3 个月后可清除肠内癌细胞 40% 以上。

冯万福

## 科普知识专栏

# 乳品助你健康减脂

乳品能让你变苗条吗？很多人认为乳品容易使人发胖，往往会减少乳品在膳食中的比例。殊不知，如果吃法得当，乳品也能抗肥胖，帮助你健康地控制体重。美国田纳西大学营养学院院长、医学教授麦克·泽梅尔博士的研究证实：乳品中的钙和其他组分，如乳清蛋白可以帮助燃烧多余脂肪，在摄入的总热量不变时，如果在每日膳食中增加乳品的摄入量，会大大有助于减掉多余的脂肪，同时还可以帮助你健康地控制体重。

“如果为了减肥把乳品从食谱上除名，那就大错特错了。”泽梅尔博士说，“当缺乏钙时，机体就会释放一种叫做钙三醇的荷尔蒙，帮助防止钙的流失。在这一过程中，钙三醇好比是‘代谢的开关’，它会告诉脂肪细胞增加脂肪的储备以及减缓燃烧脂肪的进程。相反，足量的钙能够抑制这种荷尔蒙的释放，在帮助人体降低脂肪储备的同时加快脂肪燃烧的速度。”那么，是不是直接补钙就可以有效帮助减肥了呢？当然

不是，泽梅尔博士发现膳食钙的摄入量仅仅解释了乳品在体重控制方面的原因之一，乳品能够帮助减肥的另外一个重要原因要归功于乳清蛋白：乳清蛋白所包含的营养成分可以刺激肌肉组织的构建，而这个过程也正是燃烧脂肪的过程。

所以，日常膳食中应合理增加牛奶、酸奶及乳清蛋白来帮助控制体重，而牛奶中的精华营养成分乳清蛋白则不仅有助于健康减肥，还能达到科学塑体的效果。

马文

## 弘鑫担保

### 弘鑫理财 抵押贷款

400-659-7166

买保险请来这里 各公司保险精英为您服务  
卖保险也请来这里 热线：63578170

河南专业保险网络平台  
河南保险超市  
www.hnbxcs.com

## 通通有 人才教育

通通网站同步发布 www.totoyou.net

晚报大厦：陇海西路 80 号晚报新闻大厦 1 楼西大厅 67655128  
金成国贸：紫荆山路 60 号金成国贸大厦 1610 室 63399000  
工人路站：工人路 30 号北 3 楼 67957022  
航海路站：航海路茶叶市场前庄街 27 号 68767738  
文化路站：文化大厦 312 室（省实验中学对面北 200 米）63875060  
东明路站：东明路黄河路交叉口东汇大厦 5 楼 63382081  
代办点地址：大学路广告大厦 10 楼 108 室 69119279；二七塔东 50 米二七华庭 4 单元 701 室 66935390

郊县服务电话：  
巩义：64353152 登封：62880294 荥阳：64606756 上街：68132455  
中牟：66198536 新密：69863409 新郑：62677007

## 龙门教育

艺术生文化课专辅，先试听一线教师，N 对 1 个性化教育目标签约，无效退款 69171011/2

**流碧特长生高考文化课辅导**  
百日提百分签约教学 66695190

**经典物理**  
初一提前，初二高一 66543210

**摆渡人家教育中心**  
行政区在职教师一对一，小班  
诚聘中小学在职教师 66110177

★专业上路陪练驾驶 68885582  
★代审疑难驾照 65836600  
★成功驾校有夜班价优 67210189

**经纬驾校 63822247**  
聘优秀教练农业西路价优

**海鸥驾校 65801258**  
聘优秀教练，金水东路（玉凤路）

**蓝天驾校 68285333**  
十佳驾校，聘优秀教练 68969111

**豫安驾校 68764444**  
京广南路眼镜城南 50 米

**成功驾校 63720412**  
南阳路东风路西 100 米聘教练

**大众驾校 63833088**  
十佳老驾校，多种套餐任你选农业路水上乐园最低 1450 元

**畅通驾校 66390766**  
名优驾校位于市中心信誉保证

**友谊驾校 66518171**  
十佳驾校，郑汴路中博院内

**兴华驾校 68987168**  
大学南路与长江路西聘修理工

**海森驾校 66786868**  
高薪聘教练 66761595, 68219366

**育成驾校 65709389**  
经三路北段 65733195

**众鑫驾校 68856222**  
汝河路工人路交叉口聘教练

**东升驾校 66825128**  
聘优秀教练 61150369

## 汽车租赁

★ 65969090 安通汽租 65655690  
★ 鹏程别克系列：65945788（昼夜）  
★ 奥迪、本田、别克、商务 66776266  
★ 68872255 =《永辉汽租》  
★ 东明汽租 13703928748  
★ 久昌轿车大巴特价 65833660  
★ 顺捷汽租新车价优 65922523  
★ 顺源汽租各轿车大客 65835656  
★ 新春热订 60229529 启泰汽租  
★ 浩辉汽租 65835500  
★ 鸿运汽租新车价优 63761062  
★ 65200000 租车热线 65992599  
★ 帕萨特奥迪 A6 61102781  
★ 恒丰汽租 60901988  
★ 现代 170、凯越 180/ 天 65183003  
★ 新广本 3000 依兰特 60997677  
★ 65710690 大地汽租  
★ 中华现代新 3000 65655858  
★ 金山汽租新车价优 60123319  
★ 蒙迪欧 AT 新车价优 66646114  
★ 奥迪、本田、别克等（价优）66251829  
★ 租车热线 67616306 新车价优  
★ 68738000 兴成汽租 67978959  
★ 新 9-11 座豪华商务 1350345467  
★ 圣达汽租 66835588, 66835599  
★ 帕萨特红旗 13525527856  
★ 新普桑现代价优 15838355578  
★ 鑫鑫汽租新车价优 66379688  
★ 鑫鑫顺利商务车队 68291092  
★ 路路通汽车租赁 66667198  
★ 文良汽租 68887177  
★ 汽租车全价月天 66816881  
★ 66343399 老兵汽租 66353377  
★ 万佳汽租车全价低 65706057

## 庆典礼仪

★ 郑州红玫瑰婚庆公司 63917360  
★ 天元礼仪庆典演出 66232711  
★ 奇人绝技变脸演出 65532338  
★ 星光婚庆司仪摄像 13503844361  
★ 龙凤双喜·完美婚礼 67100127

## 起名改名

★ 专业起名公司 13027611288  
★ 起名改名大学路老店 68871086  
★ 易学专家起名论坛 13598400168  
★ 风水策划起名 13526870982

## 夕阳红

★ 陶然老年公寓（优惠）68706669  
★ 晚晴山庄老年公寓 67667160

## 招生培训

★ 中央电大专科招生 63058399  
★ 郑州电大本 / 专科学历 65083517  
★ 监理、电气工程师、职称 65758600  
★ 稀缺教育资源招生招商 65709086  
★ 速读文凭职称资格证 66689307  
★ 新特高药培训 13703719178  
★ 炒股赢利培训 68267200  
★ 方圆电脑学校 1+1 培训 68283171  
★ 中央电大专科、本科 65202850

★ 海洋房介女职员 63814221  
★ 聘从商房产经历者 13838276895  
★ 聘职业女士 25-45 岁 60957832  
★ 聘服装教师手机教师 65216383  
★ 文员司机保安 1000 元 65748589  
★ 急聘业务员讲师 13523476165  
★ 聘幼教、保育员、厨师 67238384  
★ 成功快车道，诚心聘英才，求薪 3 万元者请拨打 61677578

## 决战 08 中高考

北京起点教育全国知名品牌 3-N 对 1 一线老师，全程全科特色辅导，目标签约，助你进入理想学府 63588786/96

## 艺术生文化课专辅

北京起点教育针对艺术生首推一线老师一对一文化课，特色辅导，目标签约，助你快速提分。报名热线：63588786/96

## 陈中数理化家教寒期招生

省实验分部：63619977  
市八中分部：65866477  
外语中学分部：68660338  
高薪诚聘教师、家教  
联系人：张老师 13733857717

## 北京新大教育

咨询电话：63870078/79

全国唯一“直升法”教学，重点突破：中小学一对一、小升初、决战中高考、寒假精品小班，艺术生文化课辅导，特级教师授课。

## 驾驶培训

## 鸿泰驾校

师资雄厚、价优、聘教练 67869066

光大汽校 66826991  
十佳驾校特等奖 66827119  
中国交通协会理事 66208959

## 个人求职

★ 百名优秀司机求职 66682217  
★ 新君威包月天价优 13203869026  
★ 全新本田包月天优 1346036660  
★ 车新价优新春热线 15890656747  
★ 带捷达求职 13903852375  
★ 免费输送足疗技师 13273816708  
★ 资深会计师求职 13673646772  
★ 会计师财税优兼 13298169721  
★ 红旗新车包天 65184546

## 个人征婚

★ 40 岁女温柔贤慧 69750512  
★ 男 36 岁 1.65 米离异 35 岁左右女子为伴 15938755338  
★ 女 29 岁 1.60 觅她的心 29-39 岁有责任心有能力养家真心过日子单身男子不诚勿扰！13253310632  
★ 优秀男直事业单位诚觅女 1.60 以上 33 岁以下未或短婚未育，贤良达理肤白、健康女为伴不诚勿扰介勿扰 13938265187

## 易趣专业英语

幼、初、高、成人名校名师 15803818559  
同步培优剑桥、洪恩、新概念来校有惊喜

## 出国留学

中国国旅留学中心  
专业办理法、意、瑞典、芬兰、巴西、秘鲁上大学免费、合法打工可移民。另精办美加英日韩爱新留学澳无雅思 18 岁以下父母可陪读移民 66307058

## 招聘

★ 人事代理进郑户口 63558971  
★ 高薪聘公关礼仪模特 61639990

## 鸿兴驾校

聘优秀教练 66287575

## 中原驾校

室内外练车、聘教练 67612907 67612908

## 交通技校驾校

北区 63767559 东区 60106723

## 中心驾校

寒假学生凭学生证优惠 180 元 68291611

## 网站建设

★ 建网站——专业 63802506  
★ 跃动网络建站（价优）65726989  
★ 无线上网 60 元包月 61111333  
★ 专业建网站 66038066  
★ 网络电话短信群发 68656375

## 旧货回收

★ 专业回收新旧电脑 13526554028  
★ 机床化工制冷 13608699141  
★ 高价回收旧电脑 13937120376  
★ 家电维修回收空调 61766518  
★ 回收饭店设备空调 13674987052