



既養生又美容

都市白領鍾情藍莓茶、卡曼橘茶

藍莓中蘊藏着大量花青素

花青素是純天然的抗衰老營養補充劑，研究證明是當今人類發現最有效的抗氧化劑。花青素的抗氧化性能比維生素E高50倍，比維生素C高20倍。它對人體的生物有效性是百分之百，服用後20分鐘就能在血液中檢測到。

與其他的抗氧化劑不同的是，花青素能通過血腦屏障，直接保護大腦和神經系統。

根據美國Tufts大學的分析，在40種具有抗氧化效力的蔬菜和水果中，藍莓的花青素(Anthocyanosides)含量排名第一。

“第一號抗氧化劑”非它莫屬

藍莓被稱為果蔬中“第一號抗氧化劑”，能保護細胞，避免受過氧化物的破壞，它具有防止功能失調、改善短期記憶等作用。美國Tufts大學，Dr.James Joseph曾主持了一個著名的動

物試驗。讓小白鼠同時吃下藍莓、草莓和菠菜等蔬果後，結果顯示：運動神經功能、記憶和認識力等都得到比較高的分數，其中以藍莓最為有效。

口服的化妝品

藍莓中富含的花青素，在歐洲被稱為“口服的皮膚化妝品”，可防止皮膚皺紋的提早生成，阻止紫外線侵害皮膚，能夠修復受傷的膠原蛋白(Collagen)和彈性纖維(Elastin Fibers)，它不但能防止皮膚皺紋的提早生成，更能改善皮膚彈性、減少皮膚病和波紋，甚至消除疤痕、祛除色斑、美白肌膚，並且使皮膚長期光滑，富有彈性。

想擁有好視力，多吃藍莓

日本生物醫學博士中川和宏撰文：醫學臨床報告顯示，藍莓中的花青素可以促進視網膜細胞中的視紫質再生，預防近視，增進視力。

名醫李時珍年輕時有患眼疾，偶感目澀，視物不清。後采藥經鞏縣(今蒙古北部)發現，根部生長在常年冰凍層中的藍色漿果(藍莓)，對此有奇效，李時珍遂經常食用，到晚年仍耳聰目明，告知當地鄂倫春族人：此物潤目，多食無妨。鄂倫春人成為當今視力最好的人群，非常適應常年游獵生活。李時珍特在《本草綱目》中收錄這一潤目良藥流傳至今——摘自《明外史·本傳》

二戰時，英國皇家空軍在執行任務前，都會配合服食某種食物。傳說，它能增強飛行員的眼部功能，增強夜晚的感光力，更好地完成任務，這就是藍莓。



DIY 達人自制藍莓茶、卡曼橘茶

準備：新鮮藍莓、卡曼橘、紅茶或綠茶均可、蜂蜜若干

做法：

- 1.將紅茶(或綠茶)沸水沖泡後，待用。
- 2.將藍莓(或卡曼橘)搗碎，倒入蜂蜜若干(視甜度的喜好可多可少)，攪拌。
- 3.將泡好的紅茶(或綠茶)濾掉茶葉，倒入拌勻的藍莓(或卡曼橘)，待涼後飲用。

備註：夏日天氣炎熱，放入冰箱中冰一冰，更酸甜爽口。

國內知名企業娃哈哈，最新推出了娃哈哈藍莓茶與娃哈哈卡曼橘茶，其包裝、口味，在市場調查中，得到普遍好評。夏日炎炎，娃哈哈特別推出團購優惠活動，感興趣的單位或市民可致電0371-87539071。

卡曼橘也是養生美容的好東東

卡曼橘，是檸檬與金橘的雜交品種，富含天然果酸和維C，這個產於東南亞太平洋島國的神秘水果，直徑2~3cm，皮翠綠而果肉金黃。與其它柑橘類水果相比，卡曼橘含豐富的天然抗氧化物-維生素C和果酸，以及鈣、磷等礦物質，在當地有較廣泛的食用基礎，廣泛用於烹調、泡飲等方面。但食用基礎僅限於當地，在其他地區知名度並不高，是小類的經濟作物。對提高身體免疫力和增強體質非常有好處。卡曼橘還含有豐富的天然有機酸，如檸檬酸、蘋果酸等，當地人都說常吃卡曼橘顯年輕。

維生素C的主要作用是提高免疫力，預防癌症、心臟病、中風，保護牙齒和牙齦等。另外，堅持按時服用維生素C還可以使皮膚黑色素沉澱減少，從而減少黑斑和雀斑，使皮膚白晳。富含維生素C的食物有花菜、青辣椒、橙子、葡萄汁、西紅柿等，可以說，在所有的蔬菜、水果中，維生素C含量都不少。美國專家認為，每人每天維生素C的最佳用量應為200~300毫克，最低不少於60毫克，半杯(大約100毫升)新鮮橙汁便可滿足這個最低量。而中國營養學會建議的膳食參考攝入量(RNI)，成年人為100mg/日，可耐受最高攝入量(UL)為1000mg/日。

藍莓，在美國被稱為“神奇果”，在澳洲被譽為“藍寶石”，被聯合國糧農組織列為“人類五大健康食品之一”，譽為“黃金漿果”；美國時代雜誌評選為“十大最佳營養食品之一”。

藍莓是地球上少有的真正的藍色食品之一，也是少數原產於北美的水果之一。藍莓的果實呈藍色，並披一層白色果粉，果肉細膩，果味酸甜，風味獨特，營養豐富，備受人們青睞。

晚報記者 謝寬



系列飲品伴您度過炎炎夏日

來瓶冰的 爽一夏



驚喜無限

1億份奧克斯好禮，2億瓶贈飲機會

●揭蓋贏冰爽●

即日起購買本活動促銷裝娃哈哈產品，1000台奧克斯空調、5000部奧克斯手機、1.5億份奧克斯空調100元立減機會、2億瓶娃哈哈飲料再來一瓶機會，就等您來贏！

●營養愛時尚 暢購銀泰網●

揭蓋贏大牌：即日起購買本活動促銷裝營養快線，揭蓋就有機會贏取價值4666元Gucci大禮、銀泰網500元購物卡。標籤抵現金：登錄銀泰購物，輸入標籤背面激活碼，每張標籤可抵現金20元。中獎率100%！

●揭蓋贏獎 再來一瓶●

即日起，凡購買本活動500ML呦呦場蘭奶茶促銷裝，凭刻有“再來一瓶”字樣的瓶蓋，可負責兌換本品一瓶。

夏日送冰爽 團購有好禮
 團購熱線：0371-87539071