



既美容又明目

都市白领钟情蓝莓茶、卡曼橘茶

蓝莓中蕴藏大量花青素

花青素是纯天然的抗衰老营养补充剂,研究证明是当今人类发现最有效的抗氧化剂。花青素的抗氧化性能比维生素E高50倍,比维生素C高20倍。它对人体的生物有效性是百分之百,服用后20分钟就能在血液中检测到。与其他的抗氧化剂不同的是,花青素能通过血脑屏障,直接保护大脑和神经系统。

根据美国Tufts大学的分析,在40种具有抗氧化效力的蔬菜和水果中,蓝莓的花青素(Anthocyanosides)含量排名第一。

“第一号抗氧化剂”非它莫属

蓝莓被称为果蔬中“第一号抗氧化剂”,能保护细胞,避免受过氧化物的破坏,它具有防止功能失调、改善短期记忆等作用。美国Tufts大学,Dr.James Joseph曾主持了一个著名的动物试验。让小白鼠同时吃下蓝莓、草莓和菠菜等蔬果后,结果显示:运动神经功能、记忆和认识力等都得到比较高的分数,其中以蓝莓最为有效。

“口服的化妆品”

蓝莓中富含的花青素,在欧洲被称为“口服的皮肤化妆品”,可防止皮肤皱纹的提早生成,阻止紫外线侵害皮肤,能够修复受伤的胶原蛋白和弹性纤维。它不仅可以改善皮肤弹性、减少皮肤病和皱纹,甚至消除疤痕、祛除色斑、美白肌肤,而且使皮肤长期光滑,富有弹性。

蓝莓,在美国被称为“神奇果”,在澳洲被誉为“蓝宝石”,被联合国粮农组织列为“人类五大健康食品之一”,誉为“黄金浆果”;美国时代杂志评选为“十大最佳营养食品之一”。

蓝莓是地球上少有的真正的蓝色食品之一,也是少数原产于北美的水果之一。蓝莓的果实呈蓝色,并被一层白色果粉,果肉细腻,果味酸甜,风味独特,营养丰富,备受人们青睐。

晚报记者 白贺

想拥有好视力,多吃蓝莓

日本生物医学博士中川和宏撰文:医学临床报告显示,蓝莓中的花青素可以促进视网膜细胞中的视紫质再生,预防近视,增进视力。

名医李时珍年轻时患有眼疾,偶感目涩,视物不清。后采药经鞑靼(今蒙古北部)发现,根部生长在常年冰冻层中的蓝色浆果(蓝莓),对此有奇效,李时珍遂经常食用,到晚年仍耳聪目明,告知当地鄂伦春族人:此物润目,多食无妨。鄂伦春人成为当今视力最好的人群,非常适应常年游牧生活。李时珍特在《本草纲目》中收录这一润目良药流传至今——摘自《明外史·本传》。

二战时,英国皇家空军在执行任务前,都会配合服用某种食物,传说,它能增强飞行员的眼部功能,增强夜晚的感光力,更好地完成任务,这就是蓝莓。

卡曼橘也是养生美容的好东东

卡曼橘,是柠檬与金橘的杂交品种,富含天然果酸和维C,这个产于东南亚太平洋岛国的神秘水果,直径2~3cm,皮翠绿而果肉金黄。与其他柑橘类水果相比,卡曼橘含丰富的天然抗氧化物—维生素C和果酸,以及钙、磷等矿物质,在当地有较广泛的食用基础,广泛用于烹调、泡饮等方面。但食用基础仅限于当地,在其他地区知名度并不高,是小类的经济作物。对提高身体免疫力和增强体质非常有好处。卡曼橘还含有丰富的天然有机酸,如柠檬酸、苹果酸等,当地人都说常吃卡曼橘显年轻。

维生素C的主要作用是提高免疫力,预防癌症、心脏病、中风,保护牙齿和牙龈等。另外,坚持按时服用维生素C还可以使皮肤黑色素沉着减少,从而减少黑斑和雀斑,使皮肤白皙。富含维生素C的食物有花菜、青辣椒、橙子、葡萄汁、西红柿等,可以说,在所有的蔬菜、水果中,维生素C含量都不少。美国专家认为,每人每天维生素C的最佳用量应为200~300毫克,最低不少于60毫克,半杯(大约100毫升)新鲜橙汁便可满足这个最低量。而中国营养学会建议的膳食参考摄入量(RNI),成年人为100mg每日,可耐受最高摄入量(UL)为1000mg每日。

DIY达人自制蓝莓茶、卡曼橘茶

准备:新鲜蓝莓、卡曼橘、红茶或绿茶均可、蜂蜜若干

做法:

1.将红茶(或绿茶)沸水冲泡后,待用。

2.将蓝莓(或卡曼橘)捣碎,倒入蜂蜜若干(视甜度的喜好可多可少),搅拌均匀。

3.将泡好的红茶(或绿茶)滤掉茶叶,倒入拌匀的蓝莓(或卡曼橘),待凉后饮用。

备注:天气炎热,放入冰箱中冰一冰,更酸甜爽口。

国内知名企业娃哈哈,最新推出了娃哈哈蓝莓茶与娃哈哈卡曼橘茶,其包装、口味在市场调查中,得到普遍好评。夏日炎炎,娃哈哈特别推出团购优惠活动,感兴趣的单位或市民可致电0371-87539071。



卡曼橘——来自太平洋岛屿的珍稀水果,含有丰富的天然果酸和VC!



身心悦动 活力无限

夏日送冰爽 团购有好礼
团购热线: 0371-87539071

娃哈哈 集团荣誉出品