

TOP 养生 | 越吃越健康

这个季节,走在郑州大街小巷,随处都能见到樱桃水果摊,一串串鲜红娇嫩的樱桃,让人忍不住想拿起来就吃。专家提醒,初夏樱桃才是“水果之王”,其营养非常丰富,但因属于大热水果,千万不能贪吃。郑州晚报记者 李鹏云

樱桃美味但大热 莫贪吃

樱桃是夏季“水果之王”也是补铁佳品

大家都知道,吃水果最好都选应季的。在这个季节里,苹果、梨大都是去年采摘上市的,瓜、桃、杏、葡萄等水果也还要再等一段时间才能成熟上市。因而,樱桃成为此时水果中最新鲜、营养成分最高的水果。

从营养角度来说,樱桃含有丰富的维生素和微量元素,它含铁丰富,每百克含铁量最高可达到11.4毫克,远远超过此时节其他水果,一向被视为补血佳品的大枣中铁含量也不过才1.2毫克(鲜品)。

此外,樱桃还含有较多的维生素C(具体含量与品种有关)和少量的有机酸,它们与糖类一起形成了樱桃酸甜口味。维生素C和有机酸都能促进铁吸收,提高肠道对铁的吸收率。

樱桃抗氧化很强,是保持年轻的“圣品”

樱桃娇滴滴的红色是由复杂的成分形成的,而其中含有的一种被称为“花青素”的植物化学物质具有很强的“抗氧化”作用。花青素、维生素C、维生素E、胡萝卜素、硒、黄铜等抗氧化物质有助于对抗自由基的氧化作

用,其中花青素的抗氧化作用被认为是最强的。

颜色越深的樱桃,营养价值越高,其花青素的含量也越大,口感上也是颜色深一点的更甜一些。所以紫色樱桃抗氧化作用最大,深红色樱桃次之,浅红色樱桃再次之,黄色樱桃最小。

每天10颗左右为最好,纸盒盛放易保存

樱桃是一种营养价值很高的水果。不过,按照中医的说法,樱桃属于大热食物,吃太多容易上火。一般一次吃10颗左右比较合适。当然这与个人体质有很大关系。有些人即使成盘论斤吃樱桃也没什么不适,而另外一些人可能会有腹胀、腹部不适等消化道症状。此外,樱桃核仁含氰甙,水解后产生氢氰酸,有较大毒性。

此外,通常樱桃在常温下最多保存5~7天,超过一周就会腐烂,建议不要用塑料袋或塑料袋来装樱桃,因为其透气性不好,最好用纸盒来盛放。

樱桃存放在冰箱里最好,因为樱桃怕热,适合的温度在2℃~5℃,这样才能保持樱桃鲜嫩的口感。储存时应带着果梗保存,否则极易腐烂。



温馨提醒



樱桃吃法连连看

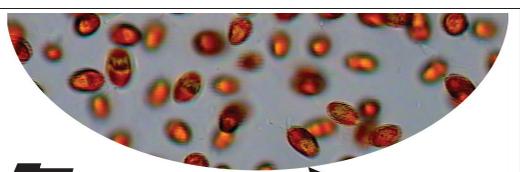
樱桃酒 鲜樱桃500克,米酒1000毫升。樱桃洗净置坛中,加米酒浸泡,密封。每2~3日搅动1次,15~20天即成。每日早晚各饮50毫升,有祛风祛湿、活血止痛的功效,适用于风湿腰腿疼痛、屈伸不利及冻疮等病症。

樱桃酱 樱桃1000克,白砂糖、柠檬汁各适量。樱桃洗净后去皮,去籽;将果肉和砂糖一起放入锅内,上旺火将其煮沸后转中火煮,撇去浮沫,再煮;煮至黏稠状时,加入柠檬汁,略煮一下,离火,晾凉即成。具有调中益气、生津止渴的功效,适用于风湿腰膝疼痛、四肢麻木不仁、消渴、烦热等病症。

樱桃汁 樱桃80克,冷开水1杯。樱桃洗净后去核,放入果汁机中加冷开水搅成樱桃汁,倒出供饮(可加适量白糖调味)。具有润泽皮肤的作用,可消除皮肤暗疮疤痕。



神秘生物让细胞止衰 人类将与慢性病绝缘



10万倍电子显微镜下的神秘生物

以色列生物学家阿莫兹在死海里发现了一种诞生于38亿年前的神秘生物——盐藻,它是迄今为止地球已知生命中寿命最长的生物,能在+53℃、-27℃极端环境下生存,在96%的盐水中生生不息,历经五次地球生物大灭绝而不绝,被誉为“死海中绽放的生命奇迹”。科学研究发现,盐藻之所以能如此顽强的存活38亿年,完全得益于它体内一种让细胞保持不衰的神奇止衰元素。而且现已证实,这种神奇元素完全可被人体吸收,并在人体内起到同样神奇的止衰作用。临床证实,坚持吃盐藻,能让人类与高血压、心脏病、前列腺癌、男性障碍、肾病、血液病、肿瘤、早衰、亚健康等数百种慢性病绝缘!

老百姓口袋里的“神仙药”

事实上,在过去的几年里,盐藻已经在老干部、企业大老板、养生大师们中间秘密流行了,很多人都把盐藻揣在贴身口袋里,每天吃几粒盐藻成了他们延年益寿、保持健康活力的法宝。顾老就是其中一个典型的例子。顾老脸色红润、精神矍铄,一点都看不出已是83岁高龄。

顾老看到我们脸上的疑惑,随手从兜里掏出了一瓶盐藻笑着说:“长命百岁,百病全消,全指着神仙药了!呵呵!”

据顾老的秘书讲,老人服用盐藻半年时间里,身体发生了翻天覆地的变化。顾老原来有近20年高血压病史,每天服降压药0号、脑复康、脑络通等药;3年前患脑溢血,救治后左侧肢体不灵活,晨起自汗,身及手足易冷,足底发肿,失眠严重,夜尿多,经常头痛。因有脑出血风险,加之高血压病史较长,对西药有依赖性。

初期,根据顾老病情酌情增加盐藻服用量,不到15天,自行停服上述西药,40天后血压降到120/80,不畏寒,睡的香,3个月后左肢运动正常,眩晕、耳鸣消失,胃胀、打嗝、视物不清、夜尿多、脖子僵硬、神疲乏力这些问题也没了,自我感觉回到十几年前的身体状况,而且身体各处出现返老还童的现象:如银发变黑,小便有力,每2周过一次夫妻生活。

在盐藻的现有跟踪档案中,顾老这样的例子多得数不清!一个最好的证据就是,3年前,我国知道盐藻、吃盐藻的人还不到18000人,而现在仅在郑州地区已经超过10万中老年人因盐藻受

益,至少有20个小区的居民在集体吃盐藻,其中绝大部分人的五脏六腑都成功止衰,身体开始从老往年轻长。

修复受损细胞 自然祛病延年 研究指出,人类所有疾病都与细胞受损有直接关系,如果人体也具有盐藻一样的细胞修复功能,人类的自然寿命应是300岁。但随着年龄增长,细胞再生能力会越来越慢,极易受到各种损伤,随之衰老,高血压、冠心病等疾病随之发生。

令医学家振奋的是,盐藻元素含量与人体体液、细胞液的吻合性,恰可弥补人类这一缺憾。研究发现,盐藻被吸收后,会与人体细胞完美结合。此时的盐藻会像修复自身细胞一样迅速修复人体受损细胞,受损萎缩的细胞会像头发生长一样重新生长,疾病自然消失,机体重获年轻。

2粒盐藻=10克虫草=7小时有氧运动=更新一遍全身血液 中医研究院张院长介绍:盐藻富含5种类胡萝卜素,70多种矿物质和微量元素,18种氨基酸,比冬虫夏草要多近30种,是目前任何已知生物无法匹敌的,提高免疫力超过30倍以上。

科学证实:每天吃2粒盐藻,相当于吃10克虫草、人参;做一次7小时有氧运动;做10次按摩、理疗,一次针灸;每天更新一遍全身血液,改变身体机能,显著提高人体抗病能力。

高血压 失眠 早搏 心脏病 2粒盐藻治好一身病

“头上高血压,心里冠心病,腰上俩肾虚,腿上有风湿,前列腺肥大……”中原区牛老伯出门啥都不怕,就怕忘带药!

去年7月25日,社区医生让牛老伯吃盐藻试试,一天2次,结果一星期,风湿竟然不疼了,心慌、心悸减轻。16天,腰不酸了,血压一天三次基本都是120/80,吃1个月,肾虚、腰酸腿软的老毛病没了,每天晚上10点准时睡觉,一觉睡到天亮,早搏好了,心脏、风湿药减了一半,3个月自己停了所有的药。“吃半辈子药也没盐藻管用,现在一天吃2次,把问题全解决了,盐藻我要常年吃!”

每天年轻3小时 2粒康复百种病

自由基生物医学学会主席、院士王成华指出:盐藻是全世界目前发现的最有成效的抗衰老,从根源康复慢性病的的神奇单细胞生物。服用盐藻会经历三个阶段的变化:第一阶段:体内垃圾和毒素逐渐被清除,明显感觉到睡得好,胃口好,大便通畅,小便畅快,前列腺开始回缩,中老年人普遍有晨勃现象,精力变得充沛。

第二阶段:你真的很难再感冒,治疗高血压、糖尿病、前列腺的口服药物逐渐减量甚至停药,酒精肝、脂肪肝彻底好转,尿液颜色清嫩,不浮肿。免疫力重新建立,抵抗力提高100倍。

第三阶段:奇妙的返老还童现象越来越多:白发变黑,尿得最远,“三高”正常,夫妻生活越来越好,体力赛小伙,五脏六腑通体舒服,高血压、心脑血管疾病、糖尿病、肿瘤、前列腺、失眠、色斑……

百种病症自然消退,身体由内而外焕发生命活力,精力体力远胜同龄人。你期待的变化每天都在发生,你想不到的惊喜每天都有,确实不可思议!

养生大师的盐藻祛病秘笈

洪老是国内权威养生专家,对盐藻非常推崇,还把盐藻推荐给离退休老干部们,76岁的他,鹤发童颜、声如洪钟,老年人通有的失眠、尿频、老年斑……他一样没有,全身器官生理状态保持在30岁左右。每周1次高质量的夫妻生活,让很多老人羡慕不已。都是从老活到少,秘密就在吃盐藻。盐藻吃和不吃确实天壤之别。

为此洪老编了顺口溜:人老毛病多,尽早吃盐藻,要想效果好,吃法很重要!盐藻每天吃2次,百病悄悄全都好!心血管病最需要,癌者不怕化疗,免疫增强难感冒。男人好处多,日服2次赛虫草,酒前3粒喝不倒,前列腺不肥大,银发变黑只百日,七旬老汉不觉老;女人更是离不了,乳腺、卵巢保养好,妇科疾病再不找。60岁的年龄,30岁的心脏,睡得香,尿得欢,百种慢性病一扫光,每天都是从老活到少,秘密就在吃盐藻。

盐藻吃不吃 确实天壤之别 吃盐藻,不比今天,不比明天,不比1个月以后,比10年后,比90岁后,吃盐藻的朋友永远不会因疾病而苦恼,75岁以后,生理功能不输小伙子!

盐藻已得到证实的效果包括很多: 1. 高血压、心脏病、高血脂、中风盐藻中的特殊成份,具有降血

压、改善血液循环,消除心脑血管并发的功效,清洗体内环境,激活细胞自我修复能力,作用全身,血压一吃就降,头晕、胸闷随即消失,对中风的康复非常有效。

2. 盐藻对风湿骨病、关节炎非常有效,舒筋活络,活血化淤,把体内寒湿逼出体外,对风湿骨病有着药到病除、标本兼治的奇效,往往3个月就能不药而愈。

3. 如果你食欲差,胃口不好或有胃痛、肚子胀、打嗝、口腔溃疡。吃盐藻那是一吃就灵。很多人都说吃盐藻比吃胃药吃消炎药还管用,口腔溃疡很快就好。

4. 无论何种便秘,吃盐藻都能收到奇效。上午吃下午通,晚上吃早上通。

5. 尿频尿急夜尿多,男人多半是前列腺不好。吃盐藻能让你撒尿舒服了。

6. 改善糖尿病并发症,比蜂胶强百倍,比注射胰岛素强万倍。

7. 安度更年期,缓解潮热、心悸、出汗、眩晕、失眠、易激动的效果明显。

8. 白发变黑。各种色斑减少变浅。细小的皱纹减少。皮肤变得滋润光滑。

9. 抗肿瘤,大幅缓解肿瘤患者化疗损伤,长期服用可将癌前期细胞逆转为正常细胞,大大减少肿瘤机率,特别对皮肤肿瘤、食道肿瘤,具有明显的效果。

10. 保护视力,预防和治疗白内障,盐藻作用合成视感细胞的感光物质(视紫红质)具有维护夜视功能。

11. 胖子变瘦,瘦子变结实,美白肌肤,消除皱纹,是爱美女士的

最佳选择。

12. 提高机体免疫力。如果你原来易感冒,吃盐藻后感冒就跟你绝缘了。有咽喉炎的,嗓子干、痒、发炎明显减轻。抽烟的烟君子们喉吃里的痰没了,不咳了。平时老打瞌睡的,现在变得神采奕奕。

很多人都觉得不可思议!但事实就是这样,这是北京、上海、天津等地成千上万的消费者的真实体验。可以这么说,每个吃盐藻的人都是从怀疑开始,一点点体验它的好处,最终心悦诚服,成为盐藻的终身受益者和传播者。

蒋晓蕾

买3赠1 再送128元/盒的灵芝茶1盒

买5赠2 再送128元/盒的灵芝茶2盒

买10赠5 再送128元/盒的灵芝茶5盒

红阳盐藻热线

400-999-3613

诚信保证 请认准“红阳牌”海藻盐藻

升值提醒

盐藻的好处,不仅得到了老专家、企业老总们的认可,越来越多的绿城老百姓已意识到海藻盐藻的稀缺和珍贵,很多人开始5箱、10箱的储备,而随着盐藻养殖成本进一步提高,海藻盐藻价格将有一定上涨,敬请广大消费者见谅!