

不能把饮料当水喝

## 夏季养生, 请多补水

# 水

小暑节气即将到来,面对琳琅满目的超市货架,如何选择夏季饮品又成了令人头疼的事儿。目前市场上的饮料种类繁多,主要包括瓶装饮用水、碳酸饮料、果蔬汁饮料、茶饮料、含乳饮料和功能性饮料等。不过,众多养生专家不约而同地表示,饮料虽然味道丰富、包装新颖,更能赢得消费者的购买欲望,但是还是建议人们少喝饮料多喝水,尤其是夏季,更不能把饮料当水喝。在此,为您推荐几款口碑较好的饮用水,让您及您的家人能够拥有一个健康的假期。  
郑州晚报记者 王一品

### 选一款放心水

夏季是桶装水消费的高峰期,然而,桶装饮用水菌落总数超标问题一直令人担忧。

记者调查发现,创建于1996年的中美纯水在河南市场上一直口碑比较好。究其原因,主要是因为其作为行业领军企业,始终以优质的产品和贴心的服务深受消费者喜爱。而且,其所生产的桶装饮用水系列产品,既有独具匠心的新品“尚·品得”(益溶)水,也有有益于青少年成长的“蓝晶”优质水,更有甘甜

爽口的纯净水品种和“惠生活”水,能够满足各个层次用户的不同需求。

就拿中美蓝晶水来说,以严于目前国家桶装水生产标准的工艺要求,精心打造,PH值为7.0~8.0,富含萃取于天然的矿物质,着重健康、讲究平衡。再如,中美饮用纯净水,采用国际先进的二级反渗透生产工艺,超强深层过滤,完全去除有害杂质,具有其他水所没有的甘甜、纯美感觉和天然活性。中美纯水可谓真正做到让消费者喝得放心,喝得舒心。

### 桶装水更讲究服务性

说到桶装水,还有一点至关重要,那就是服务。消费者在购买安全健康桶装水的同时,还需要水店提供系列优质的服务,比如电话接单、送水上门、饮水机定期清洗检修等。

消费者在订购桶装水之前,通常是无法感受到水店服务质量的,最好的办法就是亲自到水店去看看。一是可以观察店内的陈列、卫生状况、客服人员的服装和职业规范,以及所经营水的品牌和各类认证资料等。二是可通过与水店客

服人员的接触与沟通,了解更多细节,从而作出服务质量的判断。如果您无法亲自到水店,那么建议优先选择品牌知名度高、口碑好的桶装水来订购。

乐百氏桶装水在河南市场历经14年精心打造的“水便利”特许加盟店服务体系,具有统一的店面形象,店内人员经过专业培训,从接单到送水再到各种服务,均有明确规范的流程。在为消费者提供高品质桶装水的同时,也提供了高品质的服务。

### 背包里少不了富氧水

端午假期,正值夏季,在此提醒那些有出行计划的朋友,补水很重要,补氧也不容忽视。人体每天消耗的氧气量大约是600g,氧气经呼吸进入人体后,随着血液流动到全身将近600亿个细胞中。其中最需要氧气的就是大脑细胞。

那么,如何及时有效的补养呢?“食补不如水补,水乃百药之王”,众所周知,喝水是一种健康的养生方式,若能“喝水+补氧”一起实现,效果会更加显著。

据了解,中国食品饮料行业龙头老

大娃哈哈集团,最新推出了“娃哈哈富氧水”,用全球领先的高科技手段,将纯净的氧气溶解在水中,进行严格安全的无菌生产。

饮用“娃哈哈富氧水”,水中的活氧可直接透过消化道黏膜进入组织,达到高效吸收,从而提高血液氧含量以维持全身各种器官机能的需要,正所谓“科学饮水,均衡补氧”。

出行前,请在背包里放一瓶“娃哈哈富氧水”,随时随地为您轻松补氧。

## 六一儿童节怎么过?

和宝贝走进亲子厨房,边玩边做



今年端午节恰逢“六一”儿童节,孩子们终于可以有父母的陪伴,纵情度过儿童节小长假。然而假期的临近也让每个妈妈都在发愁,小长假后将进入考试季,儿童节带孩子玩乐的同时,也要让孩子收收心,准备备战期末考试。不如和宝贝走进厨房,一起动手DIY美食,既能享受厨房里的天伦之乐,也能锻炼孩子的耐心和细心,同时让孩子体谅父母做家务的辛苦,愿意拿起筷子吃出营养和健康。

从学习洗菜、择菜、切菜到独立完成一道佳肴,让孩子成长在一个充满爱与信任的家庭,她

会明白在享受父母关爱的时候,也要对父母付出爱。

今天我和孩子一起走进厨房,从最简单的食材入手,一起动手制作一道味道醇厚,营养健康的“骨汤拉面”吧!简易版的骨汤拉面,用的是从超市直接购买的包装好的大骨面,自己动手制作配菜。

食物的色香味都很关键,而“色”往往又是被排在第一位,色泽艳丽、造型美观的食物会第一时间抓住人心,对于不爱吃饭的孩子们更需要这种视觉上的刺激。

郑州晚报记者 王一品

### “骨汤拉面”制作方法

需要准备的材料:大骨面、胡萝卜、时令蔬菜、香菇、葱、胡椒粉

1.培养责任心:承担全家健康的重要步骤

清洗时令蔬菜、胡萝卜切片,香菇切花刀

2.培养耐心:只有等待和耐心才能品尝到美味

汤包倒入清水中煮开,下入面饼,大火烧开后转小火煮两分钟后,放入蔬菜

3.培养自信心:喷香的饭菜以及家人的赞许是自信的源泉

待到油菜变软,加入少许胡椒粉调味即可,出锅撒上葱粒,点几滴香油即可

一道美味的骨汤拉面出锅啦!这时一定要寄予孩子赞美,让孩子获得成就感,培养孩子对新知识的兴趣和接受能力。另外针对不同年龄的孩子可设计不同的亲子菜谱,婴童时期以动手摆盘为主,比如制作水果拼盘。幼童时期可以简单手工制作,如寿司、三明治等,关键是不接触明火。上学后可接触简单带电的器具,如烤箱,可以烘焙点心,做简单的饭菜便当等。需要注意的是家长一定要有耐心,要陪伴在孩子身旁。一起做菜,一起分享美食,见证幸福的亲子时光。

