



# 秋季养生,吃这些素食最滋补

**红薯(特别是黄心的红薯)**  
系粮食中营养较为丰富的食品。由于红薯能供给人体大量的黏液蛋白、糖、维生素A和维生素C,因此具有补虚乏、益气力、健脾胃、强肾阴以及和胃、暖胃、益肺等功效。因此,常吃红薯能防止肝脏和肾脏中结缔组织萎缩,防止胶原病的发

## 常吃10种蔬菜 净白你的肌肤

**丝瓜:**  
丝瓜能润滑皮肤、防止皮肤产生皱纹。  
**白萝卜:**  
中医认为,白萝卜可“利五脏、令人白净肌肉”。白萝卜之所以具有这种功能,是由于其含有丰富的维生素C。维生素C为抗氧化剂,能抑制黑色素合成,阻止脂肪氧化,防止脂褐质沉积。因此,常食白萝卜可使皮肤白净细腻。

**冬瓜:**  
冬瓜含微量元素锌、镁。锌可以促进人体生长发育,镁可以使人精神饱满,面色红润,皮肤白净。

**芦笋:**  
芦笋富含硒,能抗衰老和防治各种与脂肪过度氧化有关的疾病,使皮肤白嫩。

**甘薯:**  
甘薯含大量黏蛋白,维生素C也很丰富,维生素A含量接近于胡萝卜的含量。常吃甘薯能降胆固醇,减少皮下脂肪,补虚乏,益气力,健脾胃,益肾阳,从而有助于护肤美容。

**蘑菇:**  
蘑菇营养丰富,富含蛋白质和维生素,脂肪低,无胆固醇。食用蘑菇会使女性雌激素分泌更旺盛,能防老抗衰,使肌肤艳丽。

**豌豆:**  
本草纲目记载,豌豆具有“去黯黥、令面光泽”的功效。现代研究更是发现,豌豆含有丰富的维生素A原,维生素A原可在体内转化为维生素A,起到润泽皮肤的作用。

**豆芽:**  
豆芽可以防止雀斑、黑斑,使皮肤变白。

**黄瓜:**  
黄瓜含有大量的维生素和游离氨基酸,还有丰富的果酸,能清洁美白肌肤,消除晒伤和雀斑,缓解皮肤过敏,是传统的养颜圣品。

**胡萝卜:**  
胡萝卜被誉为“皮肤食品”,能润泽肌肤。另外,胡萝卜含有丰富的果胶物质,可与汞结合,使人体内的有害成分得以排除,肌肤看起来更加细腻红润。

于食积胀满,小便不利等症。可见萝卜对调理脾胃作用非小,所以有“秋后萝卜赛人参”之说,对秋季常见的消化不良、风热型感冒、扁桃体炎、咳嗽多痰、咽喉痛等疾病也有辅助治疗作用。

**包心菜**  
其维生素C的含量是西红柿的3.5倍,钙的含量是黄瓜

的2倍。包心菜还含有较多的微量元素钼和锰,是人体制造酶、激素等活性物质必不可少的原料。它能促进人体物质代谢,十分有利于儿童生长发育。其多量维生素C能增强肌体抗癌能力。

**芋头**  
芋头富含淀粉,营养丰富。每100克鲜品中含有热量91

卡,蛋白质2.4克,脂肪0.2克,碳水化合物20.5克,钙14毫克,磷43毫克,铁0.5毫克,维生素C10毫克,维生素B10.09毫克,维生素B20.04毫克。并含乳聚糖,质地软滑,容易消化,有健胃作用,特别适宜脾胃虚弱、患肠道疾病、结核病和正处恢复期的病人食用,是婴幼儿和老年人的食用佳品。

## 市民推荐 火锅好拍档 新鲜食品 秋冬季节饮用泰山原浆啤酒 三大理由

**推荐理由一:**  
市民推荐国内首创瓶装“泰山原浆啤酒”摘得桂冠

快节奏的城市生活,让越来越多的市民感受到了压力。周末休闲旅游、家人团聚选择原生态的美食,是众多市民缓解压力、感受亲情的方式。现在在泰安就有这样一种原生态的酒,让众多消费者找到了久违的轻松与快乐。

泰山啤酒属于国内首家推出瓶装原浆啤酒的厂家,泰山原浆啤酒已成功在山东35个地市上市,并以其“营养丰富,极致新鲜”的特点深受泰安市民的推崇。

泰山大街一家酒店负责人向记者说到:“泰山原浆啤酒在我们店销售以来,不仅仅是泰安市民喜欢泰山原浆的口感以及新鲜度,而外地的游客也是十二分的青睐泰山原浆啤酒,所以每逢节日的时候,我们店原浆啤酒的储备量要比平时高2倍以上!”位于岱宗大街一家酒店就餐的市民向记者说到:“家人团聚、朋友聚会,在一起吃饭肯定少不了啤酒调节气氛,而营养丰富的、新鲜度高的泰山原浆啤酒成为广大消费者的首选之举”。

**推荐理由二:**  
火锅好拍档秋冬饮用原浆啤酒 呵护肠胃更健康

据本报记者了解:时值深秋季节,泰山原浆啤酒的销量在山东各地仍不减啤酒销量的旺季,现如今,吃火锅、喝羊汤、畅饮泰山原浆啤酒成为时下比较流行的“混搭吃法”。

秋冬季节,人体内营养成分流失,容易肠胃虚寒,所以很多市民外出就餐选择火锅,一是驱寒,二是进补。但是也有部分人群因为火锅吃

多了引起上火、口腔溃疡、肠胃不适等症状,而泰山原浆啤酒富含酵母的营养特点与火锅搭配组合悄然在泰安兴起,让市民远离吃火锅上火的难题!

泰山原浆啤酒采用不过滤酿造



工艺,富含大量酵母,最大限度保留营养物质,对人体所需的氨基酸、蛋白质等多种营养物质是一个很好的补充,是秋冬季节呵护肠胃的最佳饮品,所以原浆啤酒也就成了啤酒界最时尚的健康饮品,这也正是众多市民喜欢泰山原浆啤酒的理由。

**推荐理由三:**  
健康食品定义 保质期最短的新鲜食品

一提起健康食品,人们通常都会马上联想到蔬菜、水果,而视油腻、酒为大敌。实际上,肉类、低酒精类饮品对人体健康的维持起到很关键的



作用。啤酒富含维他命,如B1、B2、PP,啤酒中酒花的苦味还能够改善消化,酒花球果萃取物具有消毒、止痛、镇痛的作用。捷克和德国的研究结果证明,饮用一定量的啤酒(每天不超过半公升)可以降低心血管疾病、肾结石的发病率,使胃炎和溃疡总体状况得到好转。一些研究人员还表明,不排除胃黏膜再生的可能。除此之外,饮用一定量的啤酒对皮肤和毛发还可以起到改善作用。

泰山原浆啤酒取自泰山深层泉水酿造,100%全麦啤酒原液,不过滤,富含大量酵母、氨基酸和维生素等多种营养成分得以最大限度保留,保质期仅7天,更营养、更新鲜!在质量、营养和新鲜度方面都优越于普通啤酒,是普通啤酒所无法比拟的。

