

星报秋季海参养生节下周盛大开幕

特邀中科院皖籍国际著名海洋生物专家柯亚夫教您秋季滋补吃什么

现在,人们越来越注重健康养生,养生产品也越来越多,究竟该如何选择?如今进入秋季,正值养生的黄金季节,秋季养生又该注意什么?9月13日,市场星报将为广大读者倾情奉献一场“星报秋季海参养生节”,您将从中分享到海参健康养生的知识。



9月13日,星报秋季养生大讲堂即将开讲,邀请安徽籍著名海洋生物学专家柯亚夫教您如何正确养生。

柯亚夫,安徽池州人,1993年中科院海洋研究所毕业,后留所从事专职科研工作,曾经是国家七五、八五攻关项目的负责人,作为我国著名的海洋生物学家,他负责的多个科研项目受到国家科技部、发改委等部门的高度重视,在澳洲做访问学者期间也因为对当地水产行业的关注受到澳洲总督的接见。

上世纪80年代,柯亚夫从家乡青阳县开始了自己的水产科研道路,30年来,他一直坚持在水产行业领域辛勤耕耘,在海洋生物研究特别是海参研究方面,见解独特,成果斐然,同时,他一直将科学作为自己的标准,并立志将最健康的海洋产品和科学的养生理念分享给每一个人。

9月13日,柯亚夫即将带着他三十年对水产行业专注研究成果回到家乡,为安徽父老带来关于健康、关于养生的专题讲座,敬请期待。

秋季进补的必要性

《内经》云:春生、夏长、秋收、冬藏,是气之常也;人亦应之。中医认为,秋天是一个非常适合进补的季节,它能够帮助我们的身体补充在夏天所消耗的体能,不仅能固本培元,使身体正气恢复,而且有利于驱病祛

邪,使体内的阴、阳、气、血、津液得到充实,帮助人体达到固本培元、阴阳平衡的最佳状态。同时,秋季进补应科学有度,以滋阴清润为原则,若是进补不当反而伤身。

进入秋季以来,天气渐渐转凉,

早晚开始有了温差,这个时候最容易被疾病侵袭,特别是一些老人,随着年龄的增长,肾中精气逐渐衰少,出现倦怠乏力等症状,所以秋季进补就显得尤为重要,适当进补能够有效防止病毒传染,从而增强抗病能力。

海八珍之首 营养价值特别丰富

传统滋补品种类繁多,从陆地到海洋,中国人获取了众多的养生食材,而随着人们保健意识的增强,国人更多地开始选择一些天然食物作为保健品,中国著名海参药理专家、中国海参研究先驱樊绘曾就曾经在《海参:海中人参》一文中指出,海参是大自然给人类的最完美的天然保健品。

与现代科研成果相呼应的是,海

参早就被人们所熟知,一直被认为是一种天然的滋补品,《五杂俎》中曾经记载“海参,其行温补,足敌人参”,在海产品中,以海参、干贝、鱼翅、鲍鱼、淡菜、鱼肚、鱼唇、鱿鱼为名贵,被誉为“海味八珍”,其中尤以海参为“海味八珍”之首。

都知道吃海参滋补,那么海参究竟含有哪些营养成分呢?研究表明,海参主要含有蛋白质、海参酸性

粘多糖、脂类、海参皂甙等,海参酸性粘多糖是海参体壁中最重要的活性成分,具有抑制癌细胞生成、提高免疫力、降低血脂血糖,并能修复神经元细胞以达到延缓衰老的作用。因此,海参酸性粘多糖的含量高低是判断海参品质高低的重要标准,一般来说,海参酸性粘多糖含量达到20%以上即为优质海参,不同种海参差别很大。

秋季进补吃海参好处多

俗话说“夏天过后无病三分虚”,秋季是一个炎夏向寒冬过渡的季节,人体刚经过暑湿的折腾,再遭秋燥侵扰,抵抗力相对较弱,容易生病。所以在秋季适当补充营养,增强人体免疫力是非常有必要的。秋季进补,海参是理想的补养食品。

1.秋天气温变化大,是心脑血管疾病的高发期。海参高蛋白、低脂肪,不含胆固醇,可谓是心血管疾病患者绝佳的“营养补充剂”。

2.秋季是中老年人补钙的黄金时间。海参钙含量特别丰富,秋季吃海参有助于补钙。

3、海参富含海参粘多糖、海参皂甙等活性物质,有提高人体免疫、抗肿瘤、抗衰老等多种保健功能。



星报秋季海参养生节 诚邀您的参加

时间: 9月13日上午8点30分
地点: 天鹅湖大酒店长江厅

活动内容

讲座: 秋季如何正确养生

实惠: 1.千只免费海参赠市民
2.现场购物抽取心动奖品
3.工厂价购买优质海参

入场券领取方式请看明日本报

