



谷荞源送健康

吃苦荞面两个月 血糖从13降到9

本报记者 任小杰

“我血糖高达13个多，并且一直在吃降糖药。后来坚持吃苦荞面两个月后，血糖降到了9个多，并且保持稳定。”最近，山东绿时代食品有限公司接到了市民黄先生的这样一个电话。黄先生表示，今后坚决不吃降糖药了，每天坚持吃“谷荞源”苦荞面，6月21日是父亲节，你为父母选礼物了吗？对于整天忙碌工作的你，山东绿时代食品有限公司贴心地帮你准备了送父母、送长辈的礼物——苦荞面、苦荞茶。糖尿病患者每天保证一餐到两餐吃苦荞面的同时饮用苦荞茶效果更好，两周血糖会有明显的效果，这个产品不添加任何添加剂，是纯天然的苦荞。

市民成苦荞面的忠实粉丝

黄先生说，他血糖降下来了，并且感觉很轻松，身体好了心情也就跟着好了，这是他没想到的结果。最近，他又买了20斤“谷荞源”苦荞面，并坚持每天吃苦荞面。

除了黄先生外，一位老太太还表示，以前报社搞活动的时候她买了一些苦荞面，并一直坚持吃了半年多。“吃了这苦荞面感觉不错，因为我吃面粉不行，吃完血糖就高，所以我天天吃苦荞面，并且把它当成主食吃。现在，血糖指数不能说明显下降很快吧，但是却很稳

定。”这位女士表示，她现在是谷荞源苦荞面的忠实“粉丝”。在她的带领下，她的邻居看她吃苦荞面对身体好，也都开始买了。

“谷荞源”苦荞面是高纤维粗粮

谷荞源苦荞面火了，苦荞面好在哪里？对此，山东绿时代食品有限公司总经理谢慧诚表示，谷荞源苦荞面，品质纯净，精选中国西部高寒山区优质苦荞，在制作过程中零污染、零添加，苦

荞的主要成分—生物类黄酮(芦丁)，又称维生素P，其主要作用就是降血糖、降血脂、软化血管、改善微循环、加强胰岛素外周等作用，而芦丁在其他作用中几乎没有。

“食用谷荞源苦荞面10-20天左右身体明显轻松，肠道也很舒服，并且在食用期间睡眠质量很好，血糖指数处于很稳定的状态，体力也慢慢得到提升。而在食用1-2个月左右，血糖指数在

稳定的基础上还有所降低，并且那些懒言倦怠、晕眩乏力等症状也有明显缓解。当然食用效果、降糖指数也是因人而异。”谢慧诚说。

市场常见的多为甜荞，苦荞少

苦荞，是谷类作物中唯一集七大营养素于一身的作物，被誉为“五谷之王”。有市民疑惑，市场上也有一些卖荞麦面的，但对降血压控血糖没有特殊功效。对此，山东绿时代食品有限

公司总经理谢慧诚表示，可能很多市民对此并不了解，毕竟市面上真正的苦荞食品还是比较少。但就荞麦来说，主要有苦荞和甜荞两种。现在市场上见到的荞麦主要是甜荞，两者有着本质

上的区别。“苦荞主要生长在西部海拔2500—3000米左右的无污染的高寒山区，产量较低；而甜荞在内陆地区种植比较普遍，产量较高。从外观上看，苦荞磨成的粉

呈浅黄绿色，而甜荞粉是白色；从口感上来讲，苦荞是苦的，而甜荞没有苦味；从食用价值上来说，苦荞是谷物作物中药食两用的作物，而甜荞只是普通的粗粮。”谢慧诚说。

苦荞具有活气血、通便等作用

内分泌专家认为，《本草纲目》记载：苦荞味苦，性平寒，能实肠胃，益气力，续精神，利耳目，炼五脏渣秽；在《千金要方》、《中药大辞典》及相关文献中对苦荞也都有类似记载。因此，苦荞被誉为“五谷之王”。

医生则认为，苦荞富含的主要成分是芦丁，又名维生素P。而芦丁在其他作物中几乎没有的，其主要功效是软化血管、有降血糖、降血压、加强胰岛素外周作用。苦荞中还含有多种有益人体健康的硒、镁、

铁、锌等人体多必须的矿物质，其含量其他作物的几倍甚至十几倍。而苦荞中膳食纤维含量是普通米面的8倍之多，具有整肠通便，清除体内毒素的良好功效，是人体消化系统的清道夫。

谢慧诚则表示，苦荞中所含的支链淀粉加热后呈弱碱性，有缓慢消化食物的作用，因此能够起到平缓血糖的作用。延缓和推迟餐后急速升糖的问题，使餐后血糖可以长时间控制在安全区内。

“谷荞源”苦荞面苦荞含量达60%

据了解，而传统面条，工艺只能加入5%的粗粮，加多含量后会断条，且食用口感也不好。而谷荞源苦荞面苦荞含量达60%，这是因为该公司采用专利技术意大利通心面设备生产

的，所以产品形状为贝壳状。另外，因面条生产利用的是面粉的面筋，而谷荞源苦荞面利用通心面的工艺是不需要面筋的，只需淀粉就可成型。为此，厂家提醒广大消费者购买时请认准“谷荞

源”商标，并认准“小贝壳”形状。“虽然苦荞面的工艺和面条不同，但吃法和吃面条一样。”谢慧诚告诉记者，市民可以做炆锅面、清汤面，开锅之后放入苦荞面，煮4分钟即可食用。煮出来的

苦荞面并不苦，只有粗粮的清香(汤成黄绿色，必须要喝掉)。同时，苦荞面可以用作凉拌面、炒面、卤面等，不仅不粗糙，而且口感爽滑。

咨询电话：0546-8327067 15006867667

销售地址：东城：府前大街75号黄三角早报社二楼210室 胜大超市锦华店药品专柜
西城：民康大药房(西四路海通大厦一楼) 胜中药店(西三路区三中北100米)

