

苦荞面成糖尿病人的健康主食

苦荞可帮排毒可除“油”

苦荞被誉为“五谷之王”，除了可降血糖，降血压，降血脂外，苦荞有通便排毒的功效，民间又称其为“净肠草”。

天气炎热，晚上约朋友、家人吃烧烤的次数越来越多，饭局或者晚宴往往是肉类唱主角，而如果蔬菜水果不足，很容易导致便秘、血糖增高、血脂稠。对此，营养专家建议一定要注意平衡的膳食，另外夏天要适量补充膳食纤维。膳食纤维有很好的预防便秘的作用，同时，膳食纤维可调节血糖，有助于预防

糖尿病、减少消化过程中对脂类的吸收，从而能降低血液中胆固醇、甘油三酯的水平，所以有预防高血压、心脑血管疾病的作用。而苦荞中的膳食纤维含量达到1.6%，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。市民可以食用“谷养源”苦荞面清理肠道，提升健康指数。同时，食用苦荞面的时候搭配着饮用苦荞茶，效果会更好。

喝酒较多可吃苦荞面护肝养胃

一市民表示，因销售业务需要，他经常喝酒应酬，时间长了出现了胃疼等症状。



“医生建议我可以通过食疗养胃，从而治好胃疼的症状。”这位市民称，通过四处打听食疗方法，有人给他推荐吃苦荞帮助保肝护肝养胃，看到报纸上刊登的购买电话，他赶紧打电话咨询并买苦荞面吃。

山东绿时代食品有限公司总经理谢慧诚介绍，苦荞被誉为“五谷之王”，三降食品(降血压，降血糖，降血脂)苦荞中含有黄酮类物质，其主要成分为芦丁。芦丁含量占总黄酮的70%-90%，芦丁又名芸香甙、维生素P，具有降低毛细血管脆性，改善微循环的作用，在临幊上主要用于糖尿病、高血压的辅助治疗。

“谷养源”苦荞面 苦荞含量达60%

据了解，市面上真正的苦荞食品还是比较少有。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。

谷养源苦荞面是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，苦荞含量高达60%。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。因为面条生产利用的是面粉的面筋，而谷养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。谷养源苦荞面不仅吃起来口感清新，而且形状喜人。为此，厂家提醒广大消费者购买时请认准“谷养源”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，市民可以做炝锅面、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。

为了您和家人的身体健康，请多关注黄三角早报专供的“谷养源”苦荞面。

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
仁心药店(东城淮河路236号安兴南区北门早市对面)
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)

纯现房发售

交1万抵15万

阶层品位及生态哲学的人文宅邸

城市巅峰领地 稀世生态名宅

拥城市优越，借绿植葱郁，人则享宁静，出则见繁华。
近河流观景，享园林惬意，据观景盛地，筑生活美学。
结金辰品质，聚富海气度，弃闹市喧嚣，享贵族尊宠。
踞高贵城央，崇星级服务，享至尊礼遇，得名流首选！



四室两厅两卫 约190m²

板式结构，超豪华设计，豪华主卧带卫生间、
书房、衣帽间，尽显主人身份尊贵，超大景购
明窗，自然美景尽收眼底。

咨询电话: 13325063686 18606464547