



2015.6.11  
星期四  
农历乙未年四月廿五  
第698期

# 黄三角早报

读者热线  
8065000  
大众报业集团主管  
齐鲁传媒集团主办  
齐鲁晚报系  
www.hsjnet.com

东营加快民办教育改革与发展,引导民间力量“活跃”教育领域

## 建非营利性民办学校可优先用地

■ A03 早报眼



### 其实， 这不是高考

10日,2015年东营市中考开考,市一中考点外,“陪考大军”人山人海。不少家长表示,与高考相比,中考应该更加重视,“能考一所好的高中才能考一所好的大学”。也有老师认为,家长陪考有可能造成孩子的压力,“毕竟孩子逐渐长大了,家长该放手的时候应该放手。” 本报记者 段学虎 摄

■ A04 早报眼

## 雷暴、冰雹来袭,出门得悠着点儿

■ A06 城中事

本报社址:东营市府前大街75号 邮政编码:257091 刊号CN37-0075 东营市新华印刷厂印刷 今16版 零售0.50元 订报监督投诉电话:8065000 8203666 编辑:曹萌萌 美编:陈惠芳

## 高苦荞含量认准贝壳状谷荞源

黄三角早报专供苦荞面为您的健康护航

本报记者 任小杰

### 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;而甜荞在内地地区种植比较普遍,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是没有的,其主要功效是软化血管、降血糖、降血压、加强胰岛素外周作用。苦荞中还含有多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一个安全区间内。

### “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。

为了您和家人的健康,请多关注黄三角早报专供的“谷荞源”苦荞面。

咨询电话:0546-8327067 15006867667

东城:府前大街75号黄三角报社二楼210室 胜大超市锦华店药品专柜  
仁心药店(东城淮河路236号兴安南区北门早市对面)

销售地址: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)  
广饶:广饶县人民医院向北20米路东广饶明月中心药店

