



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莽源

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，市场上也有一些苦荞麦面的，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

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，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

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；从口感上来说，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。

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。

“谷莽源”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。

而谷莽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，而谷莽源苦荞面利用通心面的工艺是不需要面筋的，只需淀粉即可成型。为此，厂家提醒广大消费者购买时请认准“谷莽源”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。

为了您和家人的健康，请多关注黄三角早报专供的“谷莽源”苦荞面。

咨询电话：0546-8327067 15006867667

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)

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

