

高血压患者吃“五谷之王”苦荞面

本报记者 任小杰

苦荞——七大营养素完全集于一身,不是药,不是保健品,是能当饭吃的食品,却有着卓越的营养保健价值和非凡的食疗功效。它不属禾本科,而属蓼科,与人们所熟悉的“何首乌、大黄”等同属蓼科,是我国药食同源文化的典型体现。苦荞被誉为“五谷之王”,三降食品(降血压,降血糖,降血脂)。另外,苦荞有通便排毒的功效,民间又称其为“净肠草”。

吃了不到1个月血压降了

68岁的杜女士患高血压多年,高压180、低压130,经常头晕甚至看不清东西。去年,她在市区的亲戚给她带来了5斤谷荞源苦荞面,说是让她吃一些帮着降血压。

“听了亲戚的话,我就每天早上当面条吃一顿,大约2两左右。后来,吃完这袋苦荞面后觉得头不晕了。到卫生室一测血压,高压130、低压90。”杜女士说,医生告诉她,她血压不高了。于是,她就不再吃降压药了,但她每天早上都吃一顿苦荞面。早上做饭的时候,她和老伴不吃一样的饭。

家住牛庄镇的杨先生是一名“三高”患者,血压高180、低压120,血糖高11,每天打40个单位的胰岛素。每天晚上吃苦荞面吃了20多天后,他感觉身体舒服了。一查高压140多、低压85,血糖到了5.9,打胰岛素的量也小了。在他的带动下,他身边有10多位亲朋好友开始吃苦荞面。

“看着血压、血糖降了,我最近开始吃西瓜、吸烟喝酒,结果血糖到了7.1。”杨先生说。

苦荞面不含糖当面条吃即可

谷荞牌苦荞面是山东绿时代食品有限公司生产的。该公司总经理谢慧诚介绍,苦荞面粉又称苦荞粉,选用高寒山区生长的优质无污染的苦荞麦为原料,经浸洗、脱壳、粉等特殊工艺精制而成。

“苦荞面只需开水煮4分钟,十分便捷。”谢慧诚告诉记者,因为谷荞源苦荞面是真正高苦荞含量,所以干吃是苦的。但谷荞源牌苦荞面采用专利技术,将苦荞面做成了贝壳状。吃的时候很方便,就像吃面条一样,开锅后,煮4分钟,就可以吃了。煮出来的苦荞面并不苦,只有粗粮的清香。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)

广饶:广饶县人民医院向北20米路东广饶明月中心药店



食用1个月瘦身7斤

除了对控制血压、血糖有特殊功效外,记者在采访中获悉,苦荞面对减肥也有意想不到的功效。

家住东营区的张女士原本比较胖,其丈夫严重便秘,听说食用苦荞面对减肥和便秘有疗效后,抱着试试看的想法食用苦荞面。1个多月后,他们夫妻俩分别减肥7斤多,便秘也出现了好转。张女士验证苦荞面的效果后,一次性为家人和朋友买了几十袋苦荞面。

同时,广饶县60岁的王老太太,患便秘多年,多次到医院诊治都没有根治,通过食用苦荞半个月,病情有了好转。现食用苦荞4个月,便秘现象没有了。

现代人的饮食往往比较油腻,饭局或者晚宴都是肉类唱主角,而如果蔬菜水果补充不足,很容易导致便秘、体重增加。对此,营养专家建议,在生活中一定要注意平衡的膳食,规律的休息和适当的运动。另外还要适量补充膳食纤维。因为,膳食纤维虽然不能被消化吸收,但在体内具有很好的预防便秘的作用。膳食纤维还能增加饱腹感,减少过多能量的摄入,对因过量饮食而导致的肥胖有积极意义。同时,膳食纤维可调节血糖,有助于预防糖尿病。此外,纤维素可减少消化过程中对脂类的吸收,从而降低血液中胆固醇、甘油三酯的水平,所以有预防高血压、心脑血管疾病的作用。

营养专家表示,这时候可吃点苦荞面,因为苦荞面中的膳食纤维是普通米面的8倍之多,有助于清理肠道。



JINCHEN FUHAI SQUARE
金辰富海广场

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



项目地址/现场销售接待中心:西四路以东、淄博路以北(原区委区政府老院)
开发商:山东金辰建设集团

以上内容解释权归黄三角早报所有