

喝豆浆的九大好处和七种禁忌

荷叶粉蒸鸡

豆浆是一种老幼皆宜、价廉质优的液态营养品。清晨，喝一碗豆浆，吃几个小笼包子，这种传统的吃法既方便又营养。

喝豆浆的好处：

1.强身健体

每百克豆浆含蛋白质4.5克、脂肪1.8克、碳水化合物1.5克、磷4.5克、铁2.5克、钙2.5克以及维生素、核黄素等，对增强体质大有好处。

2.防止糖尿病

豆浆含有大量纤维素，能有效地阻止糖的过量吸收，减少糖分，因而能防止糖尿病，是糖尿病患者日常必不可少的好食品。

3.防治高血压

豆浆中所含的豆固醇和钾、镁，是有力的抗盐钠物质。钠是高血压发生和复发的主要根源之一，如果体内能适当控制钠的数量，既能预防高血压，又能治疗高血压。

4.防治冠心病

豆浆中所含的豆固醇和钾、镁、钙能改善心肌营养，降低胆固醇，防止血管痉挛。如果能坚持每天喝一碗豆浆，冠心病的复发率可降低50%。

5.防止脑中风

豆浆中所含的镁、钙元素能明显地降低脑血脂，改善脑血流，从而有效地防止脑梗塞、脑出血的发生。豆浆中所含的卵磷脂，还能减少脑细胞死亡，提高脑功能。

6.防治癌症

豆浆中的蛋白质和硒、钼等都有很强的抑癌和治癌能力，特别是对胃癌、肠癌、乳腺癌有特效。据调查，不喝豆浆的人发生癌症的概率要比常喝豆浆的人提高50%。

7.防止支气管炎

豆浆所含的麦氨酸有防止支气



管炎平滑肌痉挛的作用，从而减少和减轻支气管炎的发作。

8.防止衰老

豆浆中所含的硒和维生素E、C有很大的抗氧化功能，能使人体的细胞“返老还童”，特别是对脑细胞作用最大。

9.防止老年痴呆、艾滋病、便秘、肥胖等

豆浆尽管有营养，但喝豆浆也有

不少禁忌，喜欢喝豆浆的朋友，可要看清楚哦！

喝豆浆的禁忌：

1.忌喝未煮熟的豆浆

很多人喜欢买生豆浆回家自己加热，加热时看到泡沫上涌就误以为已经煮沸，其实，这是豆浆的有机物质受热膨胀形成气泡造成的上冒现象，并非沸腾，是没有熟的。没有熟的豆浆对人体是有害

的。因为豆浆中含有两种有毒物质，会导致蛋白质代谢障碍，并对胃肠道产生刺激，引起中毒症状。预防豆浆中毒的办法就是将豆浆在100℃的高温下煮沸，就可安心饮用了。如果饮用豆浆后出现头痛、呼吸受阻等症状，应立即就医，绝不能延误时机，以防危及生命。

2.忌在豆浆里打鸡蛋

很多人喜欢在豆浆中打鸡蛋，认为这样更有营养，但这种方法是不科学的。这是因为，鸡蛋中的黏液性蛋白易和豆浆中的胰蛋白酶结合，产生一种不能被人体吸收的物质，大大降低了人体对营养的吸收。

3.忌冲红糖

豆浆中加红糖喝起来味甜香，但红糖里的有机酸和豆浆中的蛋白质结合后，可产生变性沉淀物，大大破坏了营养成分。

4.忌装保温瓶

豆浆中有能除掉保温瓶内水垢的物质，在温度适宜的条件下，以豆浆作为养料，瓶内细菌会大量繁殖，经过3~4个小时就能使豆浆变质。

5.忌喝过量

一次喝豆浆过多容易引起蛋白质消化不良，出现腹胀、腹泻等不适症状。

6.忌空腹饮豆浆

豆浆里的蛋白质大多会在人体内转化为热量而被消耗掉，不能充分起到补益作用。饮豆浆的同时吃些面包、糕点、馒头等淀粉类食品，可使豆浆中蛋白质等在淀粉的作用下，与胃液较充分地发生酶解，使营养物质被充分吸收。

7.忌与药物同饮

有些药物会破坏豆浆里的营养成分，如四环素、红霉素等抗生素药物。（网文）

用料：鸡脯肉750克，粳米400克，鲜荷叶4张

调料：猪板油150克，葱结1个，姜片5克，桂皮5克，八角5克，丁香2.5克，白糖25克，绍酒50克，酱油100克，鲜汤100克，麻油50克

做法：

1.将鸡肉剁成12块，猪板油切成12块，同放碗内，加姜、葱、绍酒、酱油浸渍半小时。荷叶洗净切成扇形共14块，去掉背面老筋，放入开水锅略烫，擦干水分。粳米淘洗干净。

2.炒锅置火上，放入粳米、八角、丁香、桂皮炒至金黄色盛起，拣去桂皮、八角、丁香，碾成粗米粉，用粗筛筛去杂质。

3.将粳米粉放入碗内，加鲜汤、酱油、白糖、麻油搅成糊状，将浸渍好的鸡块、猪板油放入糊中拌匀，放入垫有一张荷叶的盘内，上面再盖上一张荷叶，上笼蒸30分钟至酥烂取下。

4.将12张荷叶背面朝上平铺在案板上，将蒸好的鸡肉平分在荷叶上，包成长方形，整齐地排列在盘中，上笼蒸5分钟取出，抹上麻油即成。

小贴士：

此系淮扬风味菜，为夏令时菜，家庭制作很方便，鸡脯肉肉质鲜嫩，配以猪板油，蒸后较为滋润，油而不腻。该品荷叶清香四溢，鸡肉鲜嫩酥烂，粉质香糯，咸中带甜。（美文）



今年水宜生饮水机市场不同寻常，很多消费者不是一台一台地买水宜生，而是一买就是四台、五台，甚至十台，水宜生销售记录每天都不断刷新。为什么水宜生成为消费者日常饮水和节日送礼的首选品牌？原来孝敬父母，探亲访友，选择神奇水杯“水宜生”，不但让大家喝上了健康好水，健康一生，也送去了自己的浓浓心意和美好祝愿。

水宜生 随时造好水 轻松解决大问题 [清烟、解酒、健体质] 水宜生今夏走俏周口

儿子送我水宜生 没想到，血压真的降下来了

张大伯说：“我和老伴现在用的水宜生是1年前孩子们送的，他们说用它喝水能通便，降血脂，降血糖，家里人都在用。用了两个礼拜，老伴的便秘就好多了。前几天，我们去医院一检查，高血压、高血脂那几个指标都正常了，水宜生太神奇了！”

朋友送我水宜生 清烟解酒，水宜生很“牛”

提起水宜生，王老板兴奋地说：“由于业务关系，天天烟酒不离身。烟抽多了就咳嗽，酒喝多了胃里都是酸，胀得慌，过了好几天才能恢复过来，闹心啊！”

北京一朋友买了一台水宜生送给我，他说这不是一个普通的杯子。当初看到它的清烟解毒实验，感觉挺神奇的，才用了两个月，抽烟后嗓子不再一清一咳了，酒量也见长，就算喝醉，第二天也不头疼！我现在是出差谈业务随身携带，随时随地喝好水，不仅身体好，生意都红火起来了。水宜生，牛！”

男友送我水宜生 塑身美容，水宜生真的管用！

“几个同事说水宜生能减肥，开始我还真不信。驻外学习两个月回来后，见她们真的瘦下来了，一个个身材比原来好多了，脸色也红润好看。真后悔当初没有和她们一起买。没有想到男朋友



水宜生健康大使：

在情人节那天送了我一台红色水宜生。到现在用了3个多月，再也不怕加班，不用多锻炼，只要每天喝上5杯健康好水，皮肤就变得细嫩光滑，连小腹都瘦了好多。水宜生不仅让我美容塑身，还是我的“爱情保鲜剂”。感谢男友，感谢水宜生！”在外企做行政的刘小姐洋溢着幸福的笑容。

【亲身验证】

三类人 特别适合用水宜生

水宜生制出的水，是弱碱性、负电位、小分子团、富含氧量和富含矿物质和微量元素的健康好水，完全符合世界卫生组织（WHO）公布的好水五项标准。喝水宜生健康好水，能中和体内酸性物质，清除自由基，从根本上解决现代人的健康难题。

●对中老年人来说：弱碱性能中和体内常年积累的酸性物质，改善酸性体质，逐步将体质转变成健康的弱碱性环境，有效预防酸性体质引发的肿瘤、糖尿病、高血压、高血脂、骨质疏松、痛风、结石、肥胖、便秘、早衰等问题。

●对社会精英来说：由于烟酒、熬夜和大负荷工作，都会在体内积累大量酸性物质。水宜生健康好水能及时清除这些酸性物质，保护肝肾，天天喝，天天清，时时捍卫您的健康，做您成功背后有力保障！

●对爱美女性来说：水宜生健康好水，呈现负电位，有很强的还原性，能清除体内自由基，延缓衰老，美容养颜。而且，水宜生健康好水是小分子团的水，能溶解脂肪，在喝水的同时悄悄瘦身，让女人悄然实现完美现身！

现在买，还送价值256元的茶香枕，多买多送，送完为止。

郑重声明：正品“水宜生”产品是通过多个国家权威部门的严格检验和技术检测的，对人体健康有益。当前周口市场上出现诸多假冒、仿制水宜生的伪劣产品在药店、保健品店及商场低价违法销售。使用假冒、假冒产品毫无健康保障，对您身体所造成的后果，我公司概不负责。请消费者一定要到正规授权网点咨询选购。发现假货后，请消费者到工商部门举报。同时，我们免费提供辨别真伪服务。防伪查询热线：8271218

健康热线：8271218 地址：周口水宜生专卖（市区六一北路市广播电视台大门北）、同和堂大药房（市区七一中路）、开仁人大药房、项城水宜生专卖（莲花宾馆大门向西50米祥福茶庄）、淮阳水宜生专卖（县城内老广播站门口）、鹿邑县鹿邑茶庄（县委对面）、西华天福茶庄（县财政局对面）、扶沟五云山茶庄

专为家庭、办公室“饮水养生”设计

水宜生又出新品——智能微电解制水壶 A420

水宜生微电解制水壶制出的水具有弱碱性、负电位、小分子团、矿物质和微量元素特性，长期饮用，可调节人体酸碱平衡，中和自由基，提高免疫力，延缓衰老。

专为家庭、办公室“饮水养生”设计，须应需，工作正大力，缺乏运动，肠胃代谢紊乱，长期处于亚健康状态的现代都市人特别适用。

24小时恒温稳定营养，更健康。采用微电解过滤芯片，智能精确控温，保证水的精准温度。24小时满足饮用和冲泡需求，即时冲饮，非常省心。



孝敬爸妈， 儿女为何都送水宜生？

A.父母年纪大了，容易得三高。用水宜生喝水，能中和体内酸性，健体强身，预防三高。
B.老爸抽烟喝酒，用水宜生喝水，能清烟解酒，将烟酒的危害降到最低，送给老爸最合适。
C.水宜生能制出弱碱性、负电位、小分子团的健康好水，对于不想吃药和保健品的父母尤为适合，喝水就能养生保健。
D.水宜生品质高档、效果出众，通便、降血脂、降血糖，通过北京三甲医院临床验证，还有多个国家权威机构的认证。