

『钱报有礼健康直购』周年庆 热潮不停歇 品牌活动第二场

康恩贝蛋白质粉大幅降价5天 买3送1, 每罐低至69元

√乳清、大豆双蛋白营养 √蛋白质含量高达80% √媒体电商、放心品质
√前50位拨打0571-87696068订购者,送中医馆定制凉茶包一份

活动详情

活动时间:8月3日至7日,仅限5天

订购电话:0571-87696068

活动地址:钱报有礼健康直购读者体验中心

【浙报店】杭州市体育场路184号(浙江日报门口)

【城西店】杭州市西湖区华星路8号3-5商铺(东方通信大厦后面)

【城北店】杭州市金华路锦昌文华1期84号(公交登云路新昌路口站下,往西走300米到红绿灯路口,再往南走100米)

【湖州店】湖州市凤凰路675号(市工商局对面)

【会员中心】杭州市江南巷2号浙报公寓3-2号商铺

居民膳食营养素参考摄入量 各人群对蛋白质的每日推荐摄入量



成年男性: 65g/天

成年女性: 55g/天

4-11岁儿童
30-60g/天

12-17岁青春
发育期少年:
60-75g/天

一日三餐,未必能满足蛋白质的需求

除免疫力低下、人变得消瘦等明显症状外,生活中身体的一些小信号也提示蛋白质不足,如头发从黑亮变得枯黄、干燥、易断裂,脱发变多,头发长得很慢;如指甲变软、分层、易断裂;如食欲低下、容易消化不良等。

一般情况下,蛋白质营养不良的主要原因有蛋白质摄入量减少、蛋白质吸收率降低、因特殊情况造成的蛋白质流失等,婴幼儿、青少年和老年人都是蛋白质营养不良的高发人群。

有一些老人会说:“我平时肉也吃,菜也吃,一点都不忌口,为什么查出来还是蛋白质缺乏?”

专家解释:“随着年龄的增加,胃中用于分解蛋白质的胃蛋白酶等大量失活,造成蛋白质难以分解并难以被吸收。老年人由于咀嚼功能、消化功能以及代谢功能变差,所以更容易导致某些营养素摄入不足,易引发疾病。”

“而脑力劳动者在记忆、思考的过程中要消耗大量的蛋白质,同时脑组织在代谢中也需要大量的蛋白质来更新自己。所以建议这两类人群在日常生活中要特别注意蛋白质的摄入。”

蛋白质粉,不选贵的要选对的

本来只在健身圈里备受青睐的蛋白质粉,近几年作为补充蛋白质上佳途径,几乎受到了所有人群的追捧:孩子用它补充脑力,中老年人用它强健身体,白领们用它抵御亚健康。但到市场上去买,货架上的蛋白质粉五花八门,价格也是天差地别,消费者应该如何选择呢?其实蛋白质粉可以被简单分为三大类——

第一种被称为植物蛋白粉,因为主要是从大豆中提取,所以也叫大豆蛋白粉。爱美女性和更年期女性选用较多;

第二类为动物蛋白粉,主要从牛奶中提取,所以也叫乳清蛋白粉。它含有完整的氨基酸群和更多的营养物质,有健身习惯的人比较适合这种蛋白粉;

而第三种被称为双蛋白粉,由植物蛋白和动物蛋白按照不同的比例混合而成。

营养专家总结:优质的蛋白质粉,除了原料优选、配方合理以外,最好不要为了迎合口味,过多地加入葡萄糖及其他调味剂。很重要的一条,是要均衡摄入植物蛋白和动物蛋白,这样才更易被人体有效吸收,并较大限度地去除了杂质和人体不易吸收的纤维成份,而且胆固醇和热量低。所以选择“双蛋白配方”的蛋白质粉,更适合处于亚健康的年轻白领和老年人等各年龄段人群。

如何正确服用蛋白质粉?

1.不要空腹服用。空腹吃,蛋白质粉会被作为一般的“产热食品”消耗掉,不仅浪费,还加重肝肾的代谢负担。

2.可以根据自己的风味和健康需求,搭配蜂蜜、果汁、白糖、牛奶等。

3.不要与酸性饮料一起吃。酸味很重碳酸或者果酸含量很高的饮料含有的酸性成分,与蛋白质粉混合后,会形成凝块,影响口感和消化吸收。

4.服用蛋白质粉,还要特别注意不可过度加热。某些活性物质一旦过度受热就会失去活性,也容易结成块。所以可以先用少量温水将蛋白粉调和成糊状,再冲入热水调成饮品。

康恩贝蛋白质粉 (双蛋白配方)

【规格】450克/罐

【市场价】248元/罐

【用法用量】每天一次,每次10克(约2~3勺)。用40度左右温开水冲泡,可根据自己喜好加入糖、盐、蜂蜜调味。

本报读者价:92元/罐

周年庆特惠政策:

买3送1

每罐低至69元

仅供
300罐



钱报有礼健康直购周年庆 会员大回馈

即日起至8月22日,健康直购会员凭身份证、会员卡到店,即可参与抽奖,人人有奖!奖品数量有限,领完即止。(每人限一次抽奖机会)

◆一等奖:空气净化器一台(价值1200元,1个名额)◆二等奖:养生壶一个(价值380元,3个名额)◆三等奖:中医馆凉茶包(价值30元,300个名额)

抽奖地址:杭州体育场路184号(浙江日报门口),咨询电话:0571-85311175



扫码订购有惊喜

人体内蛋白质的失衡,是器官衰弱、人体衰老的开始。蛋白质是六大营养素之一,它与碳水化合物、脂肪一同,被称为三大能量营养素。

在“吃素更健康”、“千金难买老来瘦”等观念影响下,因蛋白质缺乏引起的营养素失衡症,已经成为环境性致病因素以外的另一大隐性致病因素。

专家介绍:“按照中国现有的多发病和常见的慢性病为主的疾病模式来看,其实是因为我们的饮食习惯中还存在一些问题。我们是以油加热为主,更多地摄入一些盐类食物和碳水化合物,但蛋白质往往摄入是不足的。”因此合理选择蛋白质的摄入对中国人而言非常重要。

值此周年庆之际,钱报有礼健康直购特别联合康恩贝集团为大家献出一份健康,将优质蛋白质粉从248元直降至92元,供大家专享。此外,厂家再补贴,买3罐送1罐,每罐低至69元,优惠只有仅仅5天,如果您家里有消化功能减退的老年人、成长期的儿童和相对劳累辛苦的青年人,不妨趁着这次难得的活动体验下,为家人构建起一道健康防线!

蛋白质对人体到底有多重要

蛋白质是组成人体一切细胞、组织的重要成分,机体所有重要的组成部分都需要有蛋白质的参与,蛋白质约占人体全部质量的18%。人体的每个组织:毛发、皮肤、肌肉、骨骼、内脏、大脑、血液、神经、内分泌等都是由蛋白质组成,所以说饮食造就人本身,指的就是蛋白质的架构作用。除了构成人体外,蛋白质还有载体运输功能,如运输氧气的血红蛋白、维持机体渗透压平衡的白蛋白;抗体免疫功能,如构成和更新重要的免疫细胞白细胞、淋巴细胞、巨噬细胞等。

然而,人体一些重要的蛋白质只能通过摄取食物来补充。这是因为蛋白质是由氨基酸构成,有8种氨基酸人体不能自行合成,必须通过食物摄取,这8种氨基酸病被称为必需氨基酸。当必需氨基酸缺乏时,一部分重要蛋白质无法合成,就会出现蛋白质缺乏的症状。

