



这些膳食误区，您知道么？

听国家级营养专家盘点咱老百姓的饭桌

2

动物肝脏有毒，不能吃？

错 这是补铁佳品最补血，每周可食用一两次

中国工程院院士、国际营养与食品安全专家陈君石教授曾指出：“人群铁缺乏成为全球三大微量营养元素缺乏之首。”在中国，缺铁和缺铁性贫血人群也很庞大，据统计，每5人中，就有1人缺铁。

缺铁该怎么补？有人去买“铁锅”，认为用它做饭，可以补铁。刘

爱玲博士说，其实，铁锅的铁是很难被吸收的，而动物的血和肝脏是补铁佳品。

有人认为，肝脏等是排毒的，毒素大，对身体不利；也有人觉得动物肝脏等胆固醇太高，不能吃。

刘爱玲说，肝脏排毒，但其本身也在代谢，并不是想象的那么

可怕，而人体的胆固醇，80%是内源性的，而且并没有科学依据能证明后期摄入的胆固醇与冠心病等有关系，“建议每周吃一到两次动物的血或内脏，每次控制在25克~50克，另外，黑木耳、芝麻酱、瘦肉、蛋黄、干果等也都是铁的良好来源。”

4 牛奶喝越多越好吗？ 不 过量摄入反而会缺钙

在讲课时，刘爱玲提到这样一个自己亲身经历的例子：“我妹妹的儿子特别喜欢牛奶，从小把奶当水喝，每天至少喝个一两斤。牛奶是补钙佳品，没想到，幼儿园期间，我的外甥因摔跤导致一次骨折两次骨裂，主要就是因为缺钙。”

她说，牛奶含丰富的钙和维生素A和维生素B2，能促进儿童生长发育，还能预防骨质疏松，但每天饮用不能过量。

“摄入过量反而会引起缺钙，因为牛奶里含有大量的优质蛋白质，蛋白质摄入过多就会导致钙流失，建议每人每天饮奶300毫升，或者食用其他相当量的奶制品。”

另外，有些人喝了牛奶，会出现肠胃不适，有的会腹胀、腹痛，有的会腹泻。

刘爱玲说，其实，这是乳糖不耐受性的表现。这主要是因为很多中国人的消化道缺乏乳糖酶，而牛奶含有大量乳糖，这就会在消化时引起各类问题。

“这类人群可以用一些低乳糖奶制品替代，比如酸奶、奶酪、低乳糖奶等，避免空腹喝奶，可以少量多次饮用，并搭配些馒头、面包等食物。”

但她强调，不能用奶类饮料代替牛奶，区别饮料和奶制品，可以看营养标签的蛋白质含量，牛奶和奶制品多在2.5%以上，而在1%左右的多是饮料；配料表中，首位是牛乳的多是牛奶或奶制品，最前面是水、白砂糖等，多是饮料。

3

鲜榨果汁都是精华？

不 大部分膳食纤维遭破坏并被过滤了

榨汁机是很多家庭的最爱，把水果榨汁，喝掉，口感比吃水果更好。这种果汁没有添加剂，还把水果的精华都摄取了，特别是家里有不爱吃水果的小孩，简单方便。

刘爱玲强调，鲜榨果汁不能代替水果。大多数榨汁机都是有过滤

功能的，这样的果汁口感更好，但这一过滤，就把水果中大部分膳食纤维破坏并滤出去了。

而且，水果的维生素含量丰富，接触空气后会被氧化，榨汁的过程中，水果大面积暴露在空气里，很多营养素都会因氧化减少。特别

是给小孩子榨果汁的，孩子们不咀嚼，嚼东西能力发育慢，对牙齿的发育也不好。

因此每天定量吃水果是非常必要的，一般来说，健康成年人每天应摄入水果200克~400克，儿童摄入量要根据个人情况适当调整。

1 蔬菜炒越熟越好？

错 太熟破坏营养，用开水焯过更利于吸收

在炒菜或者煲汤时，老一辈的宁波人喜欢把菜烹饪得熟一些，像烤青菜这种方法十分常见。

中国疾控中心营养与健康所的研究员刘爱玲博士说，这样吃蔬菜太可惜了，菜中的维生素C、维生素B1和B2以及大量的矿物质，都会在过度烹饪中损

失掉，最好的方式是爆炒。

“我建议吃青菜时，先用开水快速焯一下，这样可以去掉部分蔬菜中植酸和鞣酸，这两种酸影响矿物质吸收。”

以菠菜为例，很多人都知道菠菜含铁丰富，但如果直接炒，人体能吸收的铁并不高，开水焯过后，吸收率就会大大提高。

“创赢移动时代，直达营销巅峰”

百度营销中国行宁波站即将起航



有两种结局：一是以后所有的企业只剩下传统主流产业和互联网平台类型的公司。第二种是传统产业真正拥抱互联网，找到提升核心竞争力的 right button (正确按钮)。

在“互联网+”的大环境下，传统行业将面临更多机遇和挑战，尤其是中小型企业，更应该主动抓住机遇，站在“互联网+”的风口上顺势而为，通过互联网思维改变传统经营模式实现快速成长。

在“互联网+”时代，越来越多的企业家选择拥抱互联网，走向移动网络市场，企业主们纷纷建立起自己的企业网站。如今越来越多的人选择使用移动端，因为他们已意识到移动互联网的强大力量。

除了工作时间，我们上网基本都是用手机的，吃饭、看电影、打个车，包括理财、买个药以及挂号看病，利用手机终端就能全部搞定。

众多的服务需求，在移动端已经全面释放，线上线下联动成为大势所趋，移动互联网已经进入高速发展期。移动互联网与传统行业的融合，达到了空前的繁荣，这其中蕴育的机会也越来越多。

中小企业在互联网突围，首选百度推广

在过去的十几年中，百度搜索已经激发了数以千万计中国企业发展活力，并让有需求的客户主动找到企业和商家。随着移动互联网的快速发展，百度利用其产

品、技术和用户优势，倾力打造一个有利于企业进行移动营销的完整生态。

数据显示，在2012~2014年这三年中，创业板上市企业中有50%以上的企业是百度推广的客户，且这一比例呈递增趋势，越来越多的企业借助百度推广成功上市。

2015百度营销中国行宁波站的活动将给宁波的中小企业客户以巨大的发展空间和想象空间。

届时，宁波市高新区政府领导、百度公司高管、国技互联高层领导及各媒体精英将会汇聚一堂，为宁波的中小企业深度解读互联网连接人与服务生态架构，提供

帮扶中小企业的扶持政策，并特邀知名专家为宁波的中小企业提供“互联网+”企业管理指导。

会议时间：2015年6月19日14:00~16:00
会议地点：宁波万豪酒店二楼
戴巧泽

6月19日，百度团队将为宁波各行各业带来主题为“创赢移动时代 直达营销巅峰——2015百度营销中国行”的盛大活动，活动将与400余家中小企业主分享在当今风起云涌的互联网+时代，传统企业如何拥抱互联网，抢占市场先机的经验。

活动现场，百度团队还将为企业带来互联网营销的解决方案和成功案例以及百度推广在宁波地区的各项优惠政策，帮助宁波的中小企业拥抱互联网，赢在移动互联网新时代。

用“互联网+”找到新商机

百度创始人李彦宏认为，中国互联网的将来，就代表了中国的未来。按照李彦宏的断言，中国经济可能

