

功能性饮料品种繁多,专家说—— 功能再明显,也别喝太多

睡前喝罐碳酸饮料能安神助眠？

最近，宁波市面上悄然出现一款名叫“Good Night”的碳酸饮料，中文名叫“恋梦”，据称入睡困难者睡前喝一罐能助眠。

眼下，市场上各种功能性饮料琳琅满目，提神来一罐，助眠来一罐，补充能量来一罐……专家表示，累了别硬撑，入睡困难应该找医生。

记者 陈胜男

最近，记者在市场上发现一种蓝色包装的功能性饮料，除了儿童、孕妇和哺乳期妇女不建议饮用外，其他人群，包括老年人只要入睡困难，临睡前喝一罐能保证睡眠安稳。

“水、果糖、二氧化碳、柠檬酸、缬草根提取物、柠檬酸钠、玫瑰果籽提取物、薰衣草油，食用

香精。”比起普通功能性饮料，这款饮料的配料要简单得多，以药草提取物为主。据这款饮料引进人之一、斯洛伐克人贝京明介绍，“恋梦”进入中国市场还不足2个月，“在国外已经很流行了”。

在不少人印象中，夜里一下子睡不着，要么就静静地躺着等待睡意来临，要么喝一杯热牛奶安

神，很少有人会想到喝碳酸饮料来助眠。

宁波市中医院副主任医师朱斐告诉记者，从这款饮料的成分看，提取物基本都具有安神效果，薰衣草和缬草都是有助于睡眠的中药，玫瑰经常用来疏肝理气解郁，也有助于睡眠，“但是成分再健康，碳酸饮料也不宜多喝”。

抗疲劳、补充能量作用居多

现在,随便走进一家街头便利店,我们都能找到功能性饮料的身影。所谓功能性饮料,也就是指通过调整饮料中天然营养素的成分和含量比例,以适应某些特殊人群营养需要的饮品,适宜于特定人群饮用,具有调节机体功能,不以治疗疾病为目的,包括营养素饮料、运动饮料和其他特殊用途饮料三类。

记者在市区不少便利店看到，冷饮架上阵列的功能性饮料以抗疲劳和补充能量为主。

抗疲劳饮料中成分都离不开咖啡因、牛磺酸,以及大量糖分。朱斐告诉记者,咖啡因和牛磺酸具有缓解疲劳与兴奋神经的功效,糖分可以缓解由低血糖所引发的疲劳。但这些能量型饮料中含有的刺激及兴奋

作用的成分,对心脏、肾脏和肝都有一定刺激。

运动饮料中主要含有电解质、维生素、氨基酸等成分,能补充人体所需的营养成分,抗疲劳,平衡新陈代谢。但朱斐也说,不正当的饮用也可能损害身体,严格的运动型饮料,如佳得乐等确实能给运动员提供比较专业的能量补给。

不建议长期依赖性饮用

据了解，在《食品添加剂使用标准GB2760－2014》中，对具有刺激神经系统功能的咖啡因的规定仅仅是“可乐型碳酸饮料中的咖啡因最大使用量为0.15g/kg”。

但咖啡因是不少功能性饮料少不了的成分，它

对于普通人来说可能只是会造成心跳加速、影响睡眠等影响，而对于本身心脏方面不好的人群来说则是足以致命的因素。

我国在食品营养强化剂的含量与需求上都有相应的标准,如果一种功能性饮料通过了国家药监局的

审核，有保健食品的批号，一般来说都是没有问题的。

但朱斐建议，除非真的有需要，功能性饮料、碳酸饮料还是尽量要少喝，“累了就休息，入睡困难睡前喝杯热牛奶，吃点小米粥或者百合，实在不行找医生。”

蔬菜价格微幅上涨

本期超市商品价格总水平上涨0.37%。在49个监测品种中，价格周环比上涨的有15种、持平的有20种、下跌的有14种。从种类来看，蔬菜、鱼、大米、蛋类均价分别上涨1.68%、0.89%、0.71%、

0.53%；水果、食用油、肉、牛奶、方便面类均价分别下跌0.59%、0.49%、0.31%、0.23%、0.17%。

本期菜市场商品价格总水平上涨1.34%。在98种监测品种中，价格周环比上涨的有36种、持

平的有34种、下跌的有26种。从种类来看，蔬菜、蛋、豆制品类均价分别上涨3.27%、0.30%、0.11%；肉及制品、水产品、调味品类均价分别下跌0.32%、0.12%、0.04%、0.02%。

大热天的吃点啥好

大厨为您开出开胃菜单



“酷暑天，一日三餐都没了胃口。”“冬瓜汤、炒丝瓜、凉拌青瓜……这么热的天气，吃来吃去总是这几样小菜……”这几天，记者走访菜市场、生鲜超市时，常听到消费者在抱怨，三伏天，很多人不爱吃油腻食品，而蔬菜吃多了，也变不出啥花样，于是六月夏天买菜烧菜成了令人纠结的事情。

昨日，记者就此采访了浙江商业技师学院柴雄老师，请他介绍几样夏季开胃的家常菜，丰富大家的餐桌。

柴雄结合宁波人的饮食习惯和时令特点，为大家开出一张夏日清凉家常菜单，用腌、蒸、凉拌等简单的烹饪手法，把寻常的食材变成爽口的夏季美食。

宁波人夏季喜欢吃腌制小菜，也就是加点盐然后腌制两三天，这类小菜口味清爽且开胃，常见的有腌冬瓜、腌茭白。冬瓜和茭白都是当季蔬菜，切成块，加清水煮开后，出水冷却，然后加点盐，装在密封的保鲜盒里，在冰箱里冷藏两三天后，取出来

加点味精、麻油等调料，经过轻度发酵，带点酸味。这些腌制两三天的，菜口感凉凉的、酸酸的，非常开胃。芋艿蕪、蕹菜也可以腌制，宁波人传统的制作方法是煮熟加点盐再加点“臭卤”，然后密封冷藏几天后就

可以食用，口味独特，有部分消费者非常喜欢。不过，现在多数家庭不

再储备“臭卤”，这种传统家常菜只有在部分饭店才能品尝到。

蒸菜也非常适合夏季，柴雄特地推荐了一种时令又时尚的蒸菜——清蒸“毛豆子鞭笋片”，把这两种时蔬加上一点盐和少量的美味鲜酱油，然后隔水蒸熟10分钟左右，就可以享用。考虑到宁波人爱吃水产品，也可以加几只河虾一起蒸煮，口味更加鲜美。

此外，柴雄还介绍了几种凉拌菜。

一、凉拌茄子。茄子蒸熟后，加盐、麻油、味精等调料拌匀，这是传统的家常菜。

二、凉拌苦瓜。苦瓜切片后加盐腌制，然后把腌出的苦水倒掉，再根据各人的口味加上调料后就可以直接食用。苦瓜经过腌制后苦味减弱，吃起来清脆可口。

三、凉拌鸡毛菜。多数宁波人喜欢清炒或者和芋艿一起煮，其实凉拌也非常清口。凉拌方式和苦瓜类似，鲜菜加盐腌制10个小时后，倒去盐水，然后加麻油等调料拌匀就可下饭。

宁波的夏季，夜开花、带豆等本地蔬菜大量上市，对这几种常见的夏令菜，柴雄认为，可以用宁波人擅长的“烤”，加点油、美味鲜酱油、少量糖进行烤煮，浓油重酱，是宁波人夏季常吃的家常菜。另外，柴雄还推荐了一种传统的煮法——夜开花切成段，加咸菜汁慢火煮熟，口味咸里带鲜。

这此菜单，食材多取自常见的本地作物，有兴趣的消费者不妨一试。记者 谢昭艳 通讯员 徐旦

昨天，市发改委和市价格协会联合公布了新一期民生商品价格监测信息。据监测，与上期相比，本期列入民生商品价格信息公布范围的9家超市49种商品价格总水平上涨0.37%，10家农贸市场98种商品价格总水平上涨1.34%。

记者 孙美星 通讯员 卢健咏

商品	规格	单位	海曙中心菜市场	东裕菜市场	南苑菜市场	江东华严菜市场	白鹤菜市场	孔浦菜市场	南港菜市场	海曙曙丰菜市场	宋诏桥菜市场	江北白沙菜市场
鲜猪肉	肋条肉	元/500克	18.00	17.00	17.00	17.00	18.00	17.00	17.00	16.00	20.00	22.00
猪肉	精瘦肉	元/500克	17.50	18.00	18.00	17.00	18.00	19.00	16.00	15.00	18.00	16.00
花蛤	鲜活	元/500克	5.60	5.00	5.00	5.50	5.00	6.00	5.50	5.00	5.00	6.00
海带	浸泡	元/500克	4.30	4.50	5.00	4.00	3.50	3.50	4.50	6.50	4.50	3.00
紫菜	干燥	元/500克	56.00	45.00	60.00	50.00	30.00	55.00	60.00	68.00	43.00	60.00
鸡蛋	新鲜完整	元/500克	5.30	5.00	4.30	5.00	5.50	4.50	5.00	5.50	5.00	4.30
鸭蛋	新鲜完整	元/500克	7.00	6.00	5.50	6.50	7.50	6.50	7.00	6.00	7.50	6.00
豆腐	无包装	元/500克	4.00	4.00	4.20	4.00	3.00	4.25	3.00	2.80	4.25	4.25
菠菜	新鲜一级	元/500克	4.30	4.00	5.50	6.50	7.00	8.00	7.00	3.50	6.00	8.00
小白菜	新鲜一级	元/500克	5.60	3.00	5.00	4.00	4.00	7.00	5.50	3.50	5.00	4.00
大白菜	新鲜一级	元/500克	1.90	1.50	2.00	1.80	2.00	2.00	2.00	1.50	1.50	1.50
韭菜	新鲜一级	元/500克	4.40	4.00	5.00	5.50	4.50	5.00	5.50	4.20	4.50	4.00
空心菜	新鲜一级	元/500克	2.50	3.00	4.00	3.00	4.00	2.50	3.00	3.00	3.50	3.00
芹菜	新鲜一级	元/500克	5.50	5.00	5.50	5.00	7.50	5.00	6.00	5.00	9.00	9.00
香菜	新鲜一级	元/500克	9.00	8.00	9.00	10.00	10.00	10.00	10.00	7.00	10.00	9.00
冬瓜	新鲜一级	元/500克	1.70	2.00	2.30	1.80	1.30	2.00	1.80	1.50	1.50	1.50
黄瓜	新鲜一级	元/500克	2.40	3.00	3.00	3.00	3.50	4.00	3.00	2.50	3.00	3.00
南瓜	新鲜一级	元/500克	2.30	2.50	2.50	2.80	3.00	3.00	3.00	3.00	2.50	4.00
丝瓜	新鲜一级	元/500克	4.30	3.50	3.50	4.00	4.00	4.00	4.00	3.00	2.50	3.50
胡萝卜	新鲜一级	元/500克	3.20	3.50	3.50	3.50	4.00	4.00	3.50	3.00	3.50	3.50
山药	新鲜一级	元/500克	7.70	7.00	7.50	8.00	8.00	10.00	7.00	6.50	7.00	8.00
生姜	中等	元/500克	4.70	5.00	7.00	7.00	6.00	6.00	6.50	6.20	8.00	7.00
蒜头	干燥	元/500克	8.50	10.00	9.00	9.00	10.00	12.00	9.00	8.50	10.00	9.00
土豆	新鲜一级	元/500克	3.00	3.00	2.50	3.00	3.00	3.00	3.00	3.00	2.50	3.00
芋艿	新鲜一级	元/500克	4.60	4.00	5.00	5.00	5.50	5.00	5.00	4.00	5.00	5.50
尖椒	新鲜一级	元/500克	3.80	4.00	5.00	4.00	5.00	4.00	4.00	4.00	3.50	4.00
茄子	新鲜一级	元/500克	4.50	5.00	5.50	4.50	5.00	5.00	4.50	4.00	4.50	4.00
青椒	新鲜	元/500克	5.60	5.00	5.50	5.00	5.00	5.00	4.50	4.50	4.00	5.00
西红柿	新鲜一级	元/500克	3.20	3.50	3.00	3.50	4.00	4.00	3.50	4.00	3.50	3.50
长豇豆	新鲜一级	元/500克	2.70	3.50	3.50	3.50	4.00	4.00	4.00	5.00	3.50	4.00
四季豆	新鲜一级	元/500克	6.50	6.00	6.00	6.50	8.00	7.00	6.00	6.50	6.00	6.50
花菜	新鲜一级	元/500克	4.70	7.00	4.50	5.80	5.00	7.00	6.50	5.00	7.00	6.00

福彩

七乐彩 第2016086期

基本号: 02 06 07 08 10 25 29 特别号: 27

6+1 第2016086期

基本号: 6 0 1 0 4 3 生肖码: 兔

15选5 第2016200期 基本号: 08 09 10 12 15

3D 第2016200期 开奖号码: 9 3 2

体彩

20选5第16200期: 03 04 07 08 18

排5第16200期: 5 8 3 5 9

6+1第16086期: 03 05 22 25 30+07 09

(中奖号码以彩票中心公告为准)