

喝涌优零尚酸奶 做健康美丽女人

爱美之心人皆有之，尤其是女性，爱打扮、买潮牌，其实粉出来的美丽，只是表象的，真正的美丽要从饮食上着手，由此笔者就有关话题，专程请教了宁波牛奶集团公共营养师程巢宣。

真正的美容要从营养上着手，调节生理机能，合理摄取营养，特别是摄取有益于皮肤健康的营养，如多补充一些富含水分、钙、蛋白质、脂肪、维生素、矿物元素、碳水化合物的食物，使身体组织处于良好状态，从而达到容颜焕发、青春永驻。

牛奶是近乎完美的食品，含有人体所必须的各种营养元素，如含有2.7%-3.5%的蛋白质、3%-5%的脂肪、钙以及多种维生素、矿物质等微量元素等，而且配比合理，可以被人体几乎全部消化吸收，是其他食品所不能比拟的。其实美丽大多也是来自好肠

胃，因此推荐女性朋友可以喝一些调理肠胃的酸奶。市面上的酸奶种类也是层出不穷，那么市民该如何正确选择酸奶？

酸乳饮料不是酸奶 市场上所谓的酸奶品种琳琅满目，其实很多市民买回家的“酸奶”不是真正的酸奶，例如，市场上的酸乳饮料，本质上属于牛奶的范畴，其实的营养成分含量只有酸奶的1/3左右，拿宁波牛奶集团一款涌优零尚酸奶来比较，每100克的零尚酸奶蛋白质含量高达3.5克，而市场上的酸乳饮料每100克的蛋白质含量却只有1克。

配料少、短保质期的酸奶就是好酸奶

选择好的酸奶最简单的方法就是看配料表、看保质期。其实，最自然、原味、无添加的酸奶，配料表上只有生牛乳、白砂糖和乳酸菌；另外保质期短的酸奶也更新鲜。细心的市民从宁波牛奶原有的几款原味酸奶配料表上就可以看出。



诚聘事故车接待员，轿车维修业务员，月收入6000元以上。
鄞州万达附近：15888120120

诚聘

待业人员及管理干部 工作时间自由，双休，待遇1500-7200，年龄25-50，学历高中及以上，
联系人：15867579196韩老师

宁波江东蓝色浅水湾浴场急聘：领班、收银、电脑输单员、文员、服务员、泊车保安、技师、保洁员等若干名，以上人员免费提供食宿，待遇2300以上+提成。
江东桑田路722弄11号
1596957878、13082987321



办公住宅 租售
科贸中心精装办公房 237平方出租，地址：翔云路100号，电：13906696675任
房屋出租或合股可开装潢设计室，可陈列产品买卖13157418026

店面房出租 徐家漕望童路加油站旁庙洪路1-3楼独门独院3300m²出租18905746299周徐家漕三江楼上3楼2400m²可分割13906688950郑

厂房转让 鄞州区土地50亩，建有标准厂房33000m²，临公路，距机场5公里。整体转让给有实力企业。
联系电话：18868928999

新建店面厂房招租 1.2楼门面2000m²，可做餐饮、超市、其它等，2楼也可办厂。位于通途路西与机场路交叉口的长乐村、地铁一号线徐家漕站附近。吕先生：13805867556

美食城招商 物立方美食城位于江北洪塘核心地段，共20家各种名特小吃，采用扣点，无需房租，铺位有限。
电话：83006199 18069158733



家教培训 宁大家教15757856020



车辆信息 华东二手车 长期求购各种二手车13705742073
兴宁路558号火车东站往东200米
高价急购二手车 免费上门评估18868687777方

高价求购二手车 车好可略高市场价格13857811288
香岛二手车高价收购，免费上门评估1360588588评估赠礼

公司高价求购汽车13095946666
车辆典当 专业汽车抵押借款，活当，质押按揭车也可做，询：4006779700
网址www.aladai.com
按揭车、轿车典当13355958845

●房产抵押咨询 ●转贷、增贷咨询
电话：13957401672王13685899000胡

甬亿代 网络科技 地址：海曙银亿环球B座
有限公司 1501室（天一广场旁）

●房产抵押咨询 ●转贷、增贷咨询
电话：13957401672王13685899000胡

●房产抵押咨询 ●转贷、增贷咨询
电话：13957