



抗氧化三果联手 倡导健康新主张

文 心



9月9日，“美国蔓越莓、高丛蓝莓、碧根果营养功效及餐饮运用研讨会”在北京东方君悦大酒店举办。此次会议由美国农业部（USDA）出资举办，属于全球市场倡议（GBI）项目。会议邀请美国罗格斯大学玛汝斯蓝莓和蔓越莓研究中心科学家艾米·奥威尔博士、美国高丛蓝莓协会食品科学家托马斯·佩恩先生、美国乔治亚大学食品科学与技术系教授罗纳德·佩格博士介绍并分享这三种健康食品的营养益处，更有美国驻华大使馆官邸前任行政总厨及餐饮经理迈克·罗朗为大家现场演示美国蔓越莓、高丛蓝莓、碧根果甜品和饮品的制作过程。

美国驻华大使馆公使衔参赞金博龙出席并致辞。

蔓越莓是原产于美国的超级水果，具有零脂肪、零胆固醇、低钠等天然特性，富含花青素、鞣花酸、槲皮素、维生素A、C和E等抗氧化剂，是每卡路里含抗氧化成分最高的水果

之一。除了普通被认为具有防止泌尿道感染功能外，蔓越莓还可以有效抑制幽门螺旋杆菌附着于肠胃内以及不让细菌附着于口腔牙齿上，预防胃溃疡和口腔牙齿疾病的发生。而这种超级水果对于生长环境有着很高的要求，全球产区不到4万英亩；美国是世界上最大的蔓越莓生产国，其出产的蔓越莓产品品类繁多、品质卓越，有着“北美红宝石”的美誉。

同样是“抗氧化达人”的美国高丛蓝莓也富含花青素，花青素对于加速视网膜中视紫质合成有重要作用，因其强效的抗氧化性，可作用于维持正常的细胞连结、血管的稳定、增进微细血管循环、强化微血管的弹性、提高微血管和静脉的流动，维系正常眼球压力，有效抑制破坏眼部细胞的酵素，从而提高视力、缓解眼部疲劳，并可以达到预防近视的效果。因而蓝莓也被联合国粮农组织誉为“视力果”。此外，经常食用蓝莓也有助于增强自身免疫力、强壮骨骼、减少

过敏和过敏反应和防止便秘，也有研究指出蓝莓可能协助改善人体对胰岛素的敏感性。高丛蓝莓有别于野生蓝莓，美国种植蓝莓的历史悠久，今年正好是美国商业化种植蓝莓100周年，不论在种苗培育、栽培技术、防治病虫害方面美国都拥有国际最先进的技术。

除了莓果，食用坚果也可以抗氧化。碧根果是含抗氧化剂最高的坚果，抗氧化成分能消除人体自由基，延缓皮肤衰老，从而减轻各类岁月的痕迹，如皱纹、松弛、斑点等。此外，碧根果含有丰富的蛋白质、氨基酸、19种维生素和矿物质，具有降低血脂、补脑强身的功效，此外碧根果富含的不饱和脂肪酸还有益心脏健康——因其具有优异的食品保健价值，故又有“长寿果”之称。碧根果同样原产于美国，早在16世纪就有碧根果的记载，从1880年开始，在美国15个州开始商业化种植，其产量约占全世界总产量的百分之八十，目前中国是美国最大的碧根果出口市场。

近年来，这三款绿色健康食品因其丰富的营养价值受到广大中国消费者的欢迎。除了出类拔萃的健康和营养益处，美味的口感和极强的适应性也使它们应用广泛，通常作为健康零食、烘焙和糕点的原料，甚至还能用于饮品和烹饪。此次研讨会还全方位地展示了如何将美国蔓越莓、蓝莓和碧根果融入日常饮食，将更多元的健康和美味送上中国消费者的餐桌。