经典生活
CLASSIC LIFE
主办：张家界日报《经典生活》工作室
支持单位：张家界市餐饮行业协会
理事会单位：（排名不分先后）
张家界阳光酒店
大成国际酒店和天铂金会所KTV
张家界湘府实业集团
张家界华天酒店
张家界山歌寨
张家界纳百利皇冠假日酒店

栏目联系人：吴玉琴（13365841888）
周囿任（13237442000）
联系地址：市区南庄坪张家界日报社一楼
舆论监督热线：0744—8381811

营养健康 多食用葛根制品

桑植县境内山峦起伏、溪沟纵横，为生物多样性提供了充裕的自然条件，因而，桑植县的群山中遍布了许多珍奇的植物，葛根便是其中最为广泛分布的一种草本植物。又因其具有升阳解肌、止渴生津、清火排毒，降血脂、血压、胆固醇的功效，而被当地人们视作养生珍宝。

深挖本地资源 强化科学研发 特色产品畅销国内外

成立于1998年的张家界九天生物科技有限责任公司，便是一家专业种植、开发、研究、生产葛根系列产品及其他特色农产品的本土企业。九天公司现有资产5430万元，员工110人，其中专业技术人才20余人。通过与中国农业大学、湖南农业大学、华南农业大学等高校院所的合作，九天公司的产品加工、生产技术飞速发展，研发、生产的葛根、山野菜、木瓜果脯等三大系列20多个产品，年生产量达5000多吨，产品远销北京、天津、上海、广州、长沙等大中城市并出口日本。仅2015年，完成工业总产值5200万元，实现销售收入5015万元、利润485万元，为财政创收190万元，年收购葛根8865吨，带动当地农民直接增收1551万元。

因此，九天生物科技公司也先后被评为省、市、县重点农产品加工企业，省农业、省林业产业化龙头企业；葛根粉、山野菜获得湖南省名牌产品称号，“九天洞”商标获得湖南省著名商标称号。企业产品通过了ISO9000质量体系和ISO22000食品安全管理体系认证，获得了国家发明专利3项。

技术创新 产业扩大 九天生物全新起航

立足当下，放眼长远。为适应市场对生态养生食品日益增加的需求，九天生物科技公司投资4800万元建设葛根深加工生产线项目。新建生产车间9521㎡，完成了供水、供电、污水处理、厂区绿化等辅助施工，添置了葛根饮料生产设备。项目竣工投产后，新增16500吨的葛根加工能力，实现销售收入27736万元，实现利润2710万元，实现税金2614万元，新增就业岗位400多个。同时，九天公司计划三年内利用农村山地发展葛根种植，新增2万亩基地，年收葛根1万余吨，周边农民人均增收4800元。该项目的实施，有力的促使武陵山片区的葛根资源优势转变为经济优势，有力地推动武陵山片区的经济发展、极大地带动群众增收。

生产市场两手抓 线上线下齐开发

企业的发展不能是无源之水、无本之木，也不能头重脚轻、本末倒置，只有生产、市场两手抓，才能保证企业平稳发展。在原料供应方面，九天生物科技走“公司＋基地＋农户＋科技”的路子。公司在桑植县利福塔镇舒家坪村等地发展了葛根基地2000余亩，鼓励、带动了周边农户种植葛根3000多亩，公司通过市场价收购的模式，有效地改变了农村生产各自为战、产销脱节的不利局面，实现了订单农业的产业化格局。在市场销售方面，九天生物科技采取线上线下相结合、多渠道、全方位的产品营销模式进行产品的推广与销售。线上主要是通过九天生物科技官方网站、建设银行善融商城、阿里巴巴网上商城等渠道进行产品销售；线下则主要依靠公司在北京、上海、广东、长沙等大中城市设立的办事处或代理商，进行产品的营销统筹；在张家界地区，依托张家界成熟的旅游市场与新开发的西线旅游，积极推广葛根系列产品，努力塑造旅游土特产品牌。如在武陵源山珍馆开设的九天食品葛根系列产品体验馆，它将作为张家界地区最大的葛根产品线下体验馆，全方位的展示葛根系列产品的制作方式与医用、养身价值等内容，让中外游客系统、全面的了解葛根产品。

据九天生物科技负责人透露，葛根全身是宝，除了葛根粉、葛根汁具有药用、养生价值外，葛根纤维、葛根藤、葛根叶也具有相当大的利用价值，可以加工成为纤维片及动物饲料。也会积极主动与具有相当实力的企业合作，利用九天生物业已成熟的技术与工艺，进行产品的合力研发与代加工生产。

九天生物科技旗下的葛根粉、葛根面条采用生长在张家界澧水之源的高山野生葛根，以先进工艺和科学配方精心制作而成，具有原香味浓，口感爽滑，营养丰富等特点，并且含有丰富的葛根素、生物碱、蛋白质、铁、锌、钙等多种微量元素和多种氨基酸，清热降火、令人陶醉，是老少皆宜的健康美食。

葛根饮料选用纯天然野生葛根，采用先进的超微粉碎设备制浆，经蝶式分离机充分去除杂质，取其精华，再经真空脱水干燥后包装而成，最大程度保留了葛根营养成分和生物活性物质，食用更健康。由于其能阻止酒精对大脑抑制功能的减弱，抑制肠胃对酒精的吸收，促进血液中酒精的代谢和排泄，从而减轻酒精对肝脏，肠胃等人体的伤害，故而葛根饮料有清火护肝，醒酒养胃之功效。

（廖兆文）

生活小贴士

喝牛奶是个“技术活”

早餐喝一杯，开启一整天的活力；睡前喝一杯，助自己香甜入梦。作为公认的营养饮品，牛奶已成为很多人健康饮食的一部分。但是，如何正确喝牛奶，喝多少，什么时候喝最好？很多人也许就不清楚了。

喝牛奶是个“技术活”，喝法不对可能会让健康大打折扣，应当因人而异，适度适量。

购买牛奶。优质牛奶颜色乳白，乳香清淡，口感稀薄，闻起来香味很淡，入口后有淡淡的奶香。需警惕的是，入口前就有扑鼻的香味，入口后奶香味久久停留的牛奶，极有可能加入了牛奶香精。即有些牛奶所谓的“浓”，可能是商家在牛奶中加入了香精、增稠剂和稳定剂等添加剂，因此不必盲目追求浓稠香滑的口感。可以在盛冷水的碗里，滴几滴牛奶，奶汁凝固沉底者为质量较好的牛奶，浮散者说明质量可能欠佳。

通常应当选没有任何添加剂的“纯牛奶”，同等价位选择脂肪含量高的，质量会更好。健康成人和儿童选全脂牛奶，全脂牛奶最大限度地保留了牛奶中的营养物质，含有丰富的脂溶性维生素A、D、E、K等，并且含有天然钙质。高血脂和需要控制体重的人应选低脂奶，有利于控制热量。脱脂牛奶完全脱去了脂肪，有刺激胃酸分泌的作用。

喝牛奶。每天适量喝牛奶并不会长胖，但不能拿牛奶当水喝，成人每天喝300ml左右，但奶制品的摄入总量不能超过500ml。要注意的是，空腹饮用牛奶会导致其中的蛋白质等成分，未经充分消化就进入肠道，造成营养流失。牛奶、面包加果蔬或鸡蛋，麦片粥加果蔬，都是比较好的早餐搭配，让牛奶与唾液消化酶充分接触，更有利于成分吸收。对于胃部不好的人来说，可以在饭前一小时左右喝蜂蜜牛奶。饭后休息一会饮用牛奶，胃里有淀粉类食物，可以帮助牛奶中的蛋白质得到充分吸收。

牛奶是否促进睡眠还有待研究，只是相比于其他食物，它含有一些有利于预防失眠的成分，比如钙、维生素B6等。从热量上看，牛奶的饱腹感较强，一小杯牛奶就能有效缓解饥饿感，避免睡前“饥火中烧”睡不着，远比吃方便面、面条、饼干、面包、烤串等夜宵更有利。如睡前半小时至一小时喝热牛奶，以100~200毫升为好，喝多了消化吸收的时间就会较长，反而影响睡眠。饮用后应及时刷牙，充分清理口腔，避免微生物滋生，造成口腔疾病。

煮牛奶。牛奶煮沸后，所含蛋白质会由溶胶状态转变成凝胶状态，其中的钙会出现磷酸沉淀现象，维生素被破坏，同时牛奶中的乳糖遇高温会焦化，影响人体吸收。最好是采用“巴氏消毒法”，即将鲜牛奶加热至62℃保持30分钟，或加热至71℃保持20分钟，这样既可把细菌杀死，又不会影响吸收。生活中不提倡喝冷牛奶，易引起胃部不适，建议稍微加热再喝。微波炉加热比较方便，但需注意不能用塑料袋直接加热，要使用玻璃容器加热。至于牛奶加不加糖，和消化关系不大，主要是为了改善口感，但孩子喝的牛奶不宜调得过甜，这样会刺激孩子的味蕾，从小养成喜爱甜食的不良习惯。

据 人民网