



# 火星葡萄采摘开始啦

对于大华府地区的人们,仙纳度国家公园无疑是一个踏秋的好去处。登高望远,秋高气爽。如果能采摘品尝秋收果实,这一天会更加充实。8月27日起,附近一处葡萄园开放采摘啦。农场5英亩火星葡萄(Mars)熟了。这种葡萄口感脆甜,口

味独特。采摘大约一个月时间,采完为止。8月底还有少量亚洲梨。9月底会有板栗。

还可采摘超级水果不老莓(Aronia or Chokeberry)。不老莓也称野樱莓,号称莓果之王,富含花青素和抗氧化剂等。多数人认为蓝莓是花

青素含量最高的水果。其实,不老莓花青素等是蓝莓的5倍以上。

农场四面环山,双河环绕,风景秀美。可农场小河边游玩和野餐。

附近2分钟,有一个山村酒店,可以住宿、就餐、骑马(Graves Mountain Farm & Lodge)

附近10分钟左右,有DuCard Vineyards及Blue Quartz Winery等

很受欢迎的葡萄酒庄,可以品酒休闲。

距离农场5-10分钟,有3处仙纳度国家公园登山口,其中white oak canyon可以到达瀑布。



活动中心,室内有篮球、网球、台球。有厨房,有卧室可容纳10-15人住宿。



罗宾逊河环绕农场半周



**时间:**8月27日-9月底(周四-周日10am-5pm)劳动节不休息

**地址:**2952 Old Blue Ridge Tpke, Madison, VA, 22727

**Website:** www.blueriverfarmva.com

**价格:**葡萄采摘一箱10磅38美元;少量超级抗氧化水果不老莓(chokeberry)4.5美元/磅

**联系方式:** blueriverva@gmail.com

## 我们很容易没吃够量 这一类食物

有一类食物,既能减肥,又能防癌,还能调节人体血脂,但是我们大家很容易在日常饮食中忽视它,导致它的摄入量不够,对身体健康造成不利影响,这类食物就是——膳食纤维。

为何膳食纤维可以调节血脂?

膳食纤维有着很棒的健康功效,它可分为可溶性膳食纤维和不可溶性膳食纤维。

不可溶性膳食纤维其主要由植物细胞壁组成,如纤维素、木质素等。它不能溶解在水里,但能刺激肠道蠕动、改善便秘、预防结肠恶性肿瘤等。

膳食纤维每天摄入多少才够?

对于一般健康成人,膳食纤维推荐摄入量为25克/天,而有调查显示,我国居民每日的摄入量仅有13克,才到推荐量的一半。

想补充膳食纤维应该多吃哪些食物?

1.全谷物:全谷物是指未经精细加工,或虽然经过碾磨、粉碎、压片等处理,但仍保留了完整谷粒所具备的麸皮、胚芽和胚乳及其天然营养成分的谷物。

2.薯类:如地瓜、芋头、土豆、山药等食物可作为主食,替代部分精白米面。

一般成人每天可以吃薯类50-100克(生重)。

薯芋类膳食纤维含量最高的是魔芋,高达74.4克/100克。由于生魔芋有毒,市面上常见的是魔芋加工食品,如魔芋丝、魔芋豆腐、魔芋凉皮等。

3.杂豆类:绿豆、红豆、豌豆、蚕豆、芸豆、鹰嘴豆等豆类淀粉含量高,称为杂豆。红豆、绿豆虽去皮后口感更好,但最好连皮吃。

4.蔬菜:蔬菜中西芹、西蓝花、韭菜、空心菜、彩椒、莴笋、冬瓜等都富含膳食纤维。一般成人每天建议吃生重一斤的

蔬菜。

5.菌藻类:菌藻类食材可选海带、木耳、紫菜等。干菌类膳食纤维含量较高,如干松蘑为47.8克/百克、干冬菇为32.3克/百克、干木耳为29.9克/百克。

6.水果类:库尔勒香梨、金橘、石榴、猕猴桃、桑葚、苹果、覆盆子、番石榴、牛油果等水果,膳食纤维含量很不错,一般成人每天可吃水果200-350克。

7.坚果种子类:奇亚籽、巴旦木、芝麻、核桃、葵花籽、腰果、松子、榛子等,膳食纤维含量都很不错,成人可以将坚果交替着吃,每天吃一小把,净重10克。

**LONG & FOSTER REAL ESTATE, INC.**

**美东最大 房地产公司**

**张新娅 Top Producer**

(C): 240-353-1281 (专线)  
(O): 301-907-7600  
YAYA.ZHANG@LNF.COM

全职房地产经纪人

用❤️服务 让您安❤️

**年千万销售业绩 买卖 VA、MD 房产**

房源信息快、全、多  
查询房源,请登陆我的网站:  
[www.yayazhanghomes.com](http://www.yayazhanghomes.com)

一个值得您信任的品牌公司 一个值得您信赖的专业经纪

**住宅地产/商业地产经纪人**

**胡荣华 (703) 568 1388**  
www.danicahu.com

北维州房地产专家 维州/马州执照  
Weichert全美总业绩奖 北维州百万业绩奖  
全美经纪人协会认证 银行破产房/短售房投资专家

**十几年来本地区地产经验 专业 严谨 耐心**

**刘氏汽车维修中心**

维州汽车排气与安全检查站  
**Annandale Citgo Gas Station**

刘氏汽车维修中心由刘家杰先生主理,服务于华人已有十三年了,精修各类汽车,您要通过维州汽车安全或废气检查吗?那您一定要来到刘氏汽车维修中心!

电话请找 **刘家杰** 703-941-8309  
703-941-8308

营业时间:  
周一至周五 7:00Am-7:00Pm  
周六 7:00Am-5:00Pm

地址: 7131 Columbia Pike, Annandale, VA 22003

通英国粤 越潮语

**美东学院** 金榜题名 迈入藤校  
YM American Academy

服务 \*美国大学、研究生、高中申请指导  
项目 \*高中学习规划和各类课程辅导

美国当地经验丰富、工作尽职的专业团队  
\*被美国卡内基梅隆大学商学院选为教学案例  
\*ISEF科学竞赛官方合作单位

4-096

www.ymamerican.com  
zyang@ymamerican.com  
Cell: 302-257-1537  
WeChat ID: wh785120

办事处: 美国/中国北京/南京/深圳/扬州