

洋河股份:多品牌运作成增长动力

每周金股



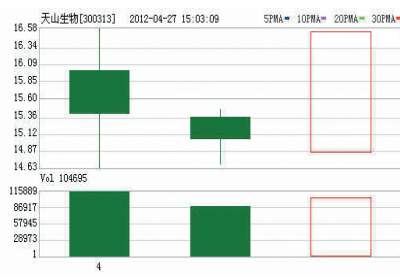
洋河股份(002304):在全国三十四个省区市场中,有22个全年销售超亿元,亿元县级市场从2010年的4个增加到33个。河南省成为首个销售突破10亿元的省外市场。省外市场全年实现销售同比增长84.56%,亿元地级市场由2010年的1个增加到2011年的7个。

产品高端化成效明显,Q1净利率37.1%创历史新高。中高端品牌呈现爆发式增长,梦之蓝全年实现销售同比增长187.87%,天之蓝同比增长107.08%;珍宝坊全年实现销售同比增长62.65%,苏酒同比增长84.23%。高端新品绵柔苏酒省内上市不到半年即突破亿元收入,后续仍有一定空间。

平台化的多品牌运作将成为持续增长动力。由于中档酒在省外有生命周期,因此我们认为公司未来的发展方向将是打造平台化的酒业集团,通过外延式收购或高端子品牌升级进行多品牌运作,充分放大已有的渠道价值,双沟珍宝坊及绵柔苏酒的运作就是平台化战略的牛刀小试,目前来看成效明显。 招商证券

天山生物:打造龙头

热门股



天山生物(300313):是我国最大的牛品种改良产品及服务提供商之一,公司系国内规模最大的优质种公牛冻精供应商龙头。

下游畜牧业发展将驱动良种繁育产品和服务需求大幅提升。良种繁育带动养殖效率提升是推动我国畜牧业发展水平的关键,因此2005年以来,国家以补贴加政策扶持形式加大对畜牧良种繁育行业的支持力度,畜牧业内在发展需要也加大了对性控冻精等高端产品及服务之需求,据测算,冻精市场还有5倍的空间,性控冻精、DHI和后裔测定等育种服务蕴含了更大价值。

公司未来持续成长看点在于:提高冻精产品品质和生产规模、扩大性控冻精生产和销售、完善服务体系并建立良种繁育信息数据库。IPO募投项目将成为成长的保障,公司本次拟发行2273万股,占发行后总股本的25%,募集资金将用于牛性控冷冻精液生产与开发项目、畜牧良种繁育信息技术中心建设项目。 齐鲁证券

保利地产:营销能力出众

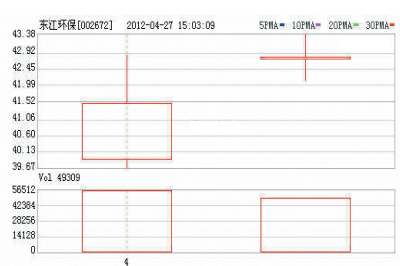
跑马场



保利地产(600048):融资优势突出,长期借款占息负债比例达76%,银行融资渠道是传统优势,预计目前银行可贷余额超过150亿,资金安全性极高。预计2012、2013年EPS1.44元、1.92元,公司产品结构合理,营销能力出众,销售有爆发性。 国泰君安

东江环保:市场潜力大

潜力股



东江环保(002672):仅考虑广东市场,按统计数据测算的“十二五”期间工业固废年均产生量至少在7000万吨以上,其中危险废物年均产生量至少在150吨以上,实际市场容量应当远大于上述测算值。考虑到

公司较高的市场份额及新市场开拓能力,潜在市场可完全消化公司既有及新增产能。 东海证券

中国健康教育中心主办:
安利纽崔莱
营养中国行

五谷杂粮,粗中有细

粗细配合,粗中有细

案例直击

张蕾一向关注养生健康类话题,周围有不少人告诉她,多吃粗粮对身体好,因为粗粮中含有丰富的膳食纤维、维生素B族和矿物质,可以避免摄取过多脂肪,有利于控制体重和预防糖尿病、心脑血管等慢性疾病。了解到粗粮有很高的营养价值,张蕾便在家里发起了一场“粗粮运动”,对一家人的三餐主食进行了重新调整。早上吃燕麦加牛奶,中午除了主食外,还要搭配红薯或玉米等,晚上喝粥,以绿豆、红豆、小米之类的粗粮为主。哪怕是在“豆你玩”的绿豆等豆类价格疯涨的那

段时间,张蕾也从没吝惜过自己的钱包,她认为在健康上的投资很有必要。渐渐地,张蕾发现,自己和孩子经常会出现肠胃不舒服的情况,可又找不出什么原因来。她隐约想到,会不会是在膳食搭配上出了什么问题。

很大比重。粗粮里含植酸和食物纤维,会结合形成沉淀,阻碍肌体对矿物质的吸收。另外,过多食用粗粮还会影响人体对蛋白质、无机盐以及微量元素的吸收。同时,粗粮供给少,对于从事重体力劳动的人而言热量提供不足,而且处在发育期的青少年对营养素和能量的特殊需求较高,粗粮会阻碍胆固醇和营养素的吸收和利用。我建议粗细粮最好是各占主食50%,最少应保证每周吃三次粗粮,每次不少于50克。

五谷杂粮,包括细粮和粗粮,在膳食中具有重要的地位,是能量和蛋白质的主要来源,也是一些矿物质和B族维生素的重要来源。根据专家的介绍,所谓粗细搭配有两层意思:一是要适当增加一些加工精度低的米面,二是要适当多吃一些传统意义上的杂粮,即相对于大米、面粉这些细粮以外的谷类及豆类。

稻谷和小麦是世界上最主要的两种粮食作物,现在的城市家庭,餐桌上米饭和面食大都结伴而至。它们在营养素的组成以及营养价值上各有千秋。米和面的具体营养价值与它们的加工精度、烹调方法还有很大的关系。米面在精加工过程中剥掉了谷粒的谷皮、糊粉层、胚芽,而谷粒的重要营养物质大部分分布在这些部分。米面的研磨程度越高,淀粉含量越高,粗纤维的含量越低,口感越好,越易消化,但其他营养素,像蛋白质、脂肪、维生素等,损失也越多。比如,大米的可食程度与蛋白质含量成反比,也就是说,最好吃的大米也是蛋白质含量最低的大米,约6%,而口味差一些的大米蛋白质可达7%~8%。因此,用大米作为主食的人需要增加蛋白质的供应。

此外,专家建议,适当增加粗粮的摄入对膳食营养的补充十分有益。从营养学角度而言,吃粗粮的真正好处,并不在于它们和细粮比哪一个更有营养,而在于两者结合会提高其营养价值,而适量的膳食纤维更有利于我们保持健康的身体状况。目前,联合国粮农组织已经颁布了纤维食品指导大纲,提出了健康人常

张蕾检查了自己的食谱,仍然百思不得其解,只好把这个问题提给了健康栏目的记者。记者找到“中国职业培训与就业促进专家师资队伍”膳食营养师培训专家杨志智,希望帮张蕾找到答案。

记者:张蕾和孩子的肠胃不适,是因为食物搭配的原因引起的吗?

杨:有相当的关系。张蕾一家的三餐食谱中,粗粮占的比重过高。如果吃太多粗粮,胃需要分泌许多胃酸来消化。老人和小孩的胃肠功能较弱,他们吃太多的食物纤维对胃肠会造成很大的负担。粗粮本身能提供的热量比较少,纤维很多不太容易消化吸收,粗粮里的纤维还会影响人体对钙、铁等营养素的吸收。所以,不是

人人都适合吃粗粮。如胃肠功能差的人最好少吃。

记者:针对张蕾一家现在的食谱,您有什么好的建议?

杨:我们来看看张蕾一家的食谱。早餐中的燕麦,还有些谷类食物,其中含肌醇磷酸,会严重抑制人体对钙的吸收。也就是说,如果早餐喝250毫升牛奶,同时吃全谷食品,所能吸收的钙非常少,只是单独喝250毫升牛奶所能吸收的钙的一小部分。建议早上喝牛奶的话,最好间隔2个小时后,比如在午餐中增加粗粮的摄入。这样就能各取所需、各尽所能,实现食物营养最大化。

再看看午餐和晚餐,粗粮占了

中国传统文化中有一个经典的成语,叫做“过犹不及”,用在粗粮的摄入方面非常合适。我们讲粗细要搭配,合理,科学,才能真正提供人体需要的营养素和能量。

粗细搭配简易小食谱

- 红豆薏米饭**
原料:红豆30克,薏米30克,大米50克,纽崔莱蛋白质粉10g
做法:将红豆和薏米洗净后,加水浸泡10个小时以上,和洗净的大米混合,加水按照煮饭程序煮熟,再加上10g优质蛋白质,即可食用。
- 糙米莲子百合粥**
原料:糙米50克,大米50克,莲子30克,百合30克,蜂蜜适量,纽崔莱蛋白质粉10g
做法:先将糙米、莲子、百合洗干净,放入锅中煮至软烂,再与大米一起煮成粥,加上10g
- 优质蛋白粉搅拌均匀,然后用适量的蜂蜜调味即可食用。
- 三丁玉米**
原料:玉米粒200克,青豆40克,泡发的香菇2朵,胡萝卜丁40克,盐1/2小匙,高汤2汤匙,白糖1/3汤匙,淀粉水1/3汤匙,香油1小匙,油适量。
做法:将玉米粒、胡萝卜丁、青豆用开水氽烫;锅热后倒入油烧热,将玉米粒、青豆、香菇丁、胡萝卜丁下锅过油捞起;锅内留油1汤匙倒入所有过油原料及调味料翻炒均匀加入淀粉水勾芡,淋上香油盛于盘中即成。