(19)中华人民共和国国家知识产权局

(12)发明专利申请

(10)申请公布号 CN 102987293 A
(43)申请公布日 2013.03.27

(21)申请号 201210578949.0

(22)申请日 2012.12.28

(71)申请人 孙纪元
地址 710032 陕西省西安市长乐西路17号
第四军医大学药物研究所

(72)发明人 孙纪元

(51)Int.Cl.
A23L 1/212(2006.01)
A23L 1/09(2006.01)
A23P 1/06(2006.01)

权利要求书 1 页 说明书 2 页

(54)发明名称

一种适合女性专用生食果蔬粉及其制备方法

(57)摘要

本研究提出了一种新的生食果蔬粉配方。该生食果蔬粉由天然谷物、水果、蔬菜和部分药食同源药材等配比而成。该配方所含谷物主要有：糙米，黑豆，大麦，荞麦，粗糯米，小麦（麦仁）；果蔬有：蜜柑、苹果、青木瓜、香蕉、猕猴桃、莲藕、胡萝卜、芹菜、地瓜、南瓜和海带；而药食同源的药材有葛根粉、低聚果糖、桑叶、薏米、混合乳酸菌粉组成。其主要制备步骤如下：果蔬预处理，打浆备用，谷物和药材干燥，超微粉碎备用，以上两部分混合，冷冻干燥，低温分装，真空入袋。该产品具有营养搭配均衡、冲食方便、口感好等特点，使其在医药保健等方面具有广泛的应用前景，它有利于人体对营养成分的吸收，尤其适合女性专用的、具有减肥美容作用的低热量食品。

CN 102987293 A

1. 一种适合女性专用的生食果蔬粉，其特征在于由以下原料配比而成，具体为：蜜柑 55-110 份，苹果 65-130 份，青木瓜 60-120 份，香蕉 55-110 份，猕猴桃 65-130 份，莲藕 50-100 份，胡萝卜 50-100 份，芹菜 50-100 份，地瓜 45-90 份，南瓜 55-110 份，海带 40-80 份，糙米 40-80 份，黑豆 35-70 份，大麦 40-80 份，荞麦 35-75 份，粗糯米 30-60 份，小麦（麦仁）30-60 份，桑叶 10-20 份，薏米 30-60 份，低聚果糖 25-50 份，乳酸菌粉 1-2 份，葛根黄酮粉 25-50 份。

2. 根据权利要求 1 所述生食果蔬粉的制备方法，其特征是由以下步骤制备而成：

1) 果蔬预处理：对果蔬进行清洗、去皮与切块，有核部分去核；

2) 打浆：将预处理的果蔬进行打浆处理；

3) 谷物的处理：将谷物干燥后，粗粉碎；

4) 混合和超微粉碎：将 1)、2)、3) 处理后所得原料与低聚果糖、乳酸菌粉及葛根黄酮进行混合并超微粉碎，所得粒径≤ 50μm；

5) 冷冻干燥：将所得混合成品进行冷冻干燥，使其水分≤ 6%；

6) 低温干燥分装：于低温干燥环境下，以 30g/ 袋真空分装并装盒；

7) 灭菌：用 ^{60}Co 进行照射灭菌，得生食果蔬粉成品。

3. 根据权利要求 1 和权利要求 2 所述方法制得的生食果蔬粉，具有最大限度保留营养成分，维持成分原有味道，避免营养流失和酶的破坏等优点，对女性保健和美容有很好的作用，其食用方法为：每日 2-3 次，1 次 1 包，用 200-250 毫升温开水冲服，也可用牛奶、酸奶、蜂蜜（糖尿病患者避免服用蜂蜜）等饮品冲服。

一种适合女性专用生食果蔬粉及其制备方法

技术领域

[0001] 本发明涉及健康食品领域，具体涉及一种适合女性专用生食果蔬粉的配方组成及其制备方法。

背景技术

[0002] 生食粉是指把一些未经加热煮沸的食物研磨成粉末的食物，是世界上发达国家的流行食品。近年来随着我国国民经济的快速发展，人民生活水平的不断提高，人们的饮食结构也发生很大变化。然而由于膳食结构的不合理、食物营养摄入的不均衡导致“文明病”（肥胖、糖尿病、三高症）的出现，给人们的健康带来严重危害。加之现代人生活节奏快、压力大、饮食不规律、缺少运动、熬夜等导致皮肤衰老、脂肪沉积、食欲减退等，面对上述问题，很多人都感到束手无策和无奈。通过依靠药物和运动能够发挥作用也很有限，要想从根本达到理想的效果，正确的生活习惯，特别是饮食习惯才是至关重要的。

[0003] 近代医学研究证明，每日摄入一定量的五谷杂粮和膳食纤维（蔬菜、瓜果中富含），有利于调节人体营养平衡、减少肥胖和降低“三高”病的风险，特别是生食，效果最佳。因为生食可以保证谷类、蔬菜、水果中的叶绿素、维生素、酶、食用纤维等均衡营养素不流失，帮助消化和分解脂肪，清除体内垃圾，并且还可以控制进食量，是现代人健康的“生食饮食革命”。

[0004] 生食果蔬粉采用了冷冻干燥的尖端技术，通过冷冻干燥过的食品，保持了新鲜谷物、水果和蔬菜原有的营养、风味及色泽，具有易消化、保存期长、便于携带等优点，是一种营养、方便的新型果蔬加工产品，而且生食属于低热量食品，有益于女性塑身美容。

发明内容

[0005] 本发明的目的是提供一种新的生食粉的配方，并对其制备方法做出概述。本发明人研究发现，该生食粉具有有益于人体的对营养成分的吸收功效，并具有减肥美容等作用，它也是一种低热量食品。

[0006] 配方中所涉及的原料均为市购。为实现上述目的发明采用如下技术方案：

[0007] 一种生食果蔬粉新配方，其特征在于：其原料组分各成分的重量配比分别为：蜜柑 55-110 份，苹果 65-130 份，青木瓜 60-120 份，香蕉 55-110 份，猕猴桃 65-130 份，莲藕 50-100 份，胡萝卜 50-100 份，芹菜 50-100 份，地瓜 45-90 份，南瓜 55-110 份，海带 40-80 份，糙米 40-80 份，黑豆 35-70 份，大麦 40-80 份，荞麦 35-75 份，粗糯米 30-60 份，小麦（麦仁）30-60 份，桑叶 10-20 份，薏米 30-60 份，低聚果糖 25-50 份，混合乳酸菌粉 1-2 份，葛根黄酮粉 25-50 份组成。

[0008] 该生食果蔬粉最优配比为蜜柑 55 份，苹果 65 份，青木瓜 60 份，香蕉 55 份，猕猴桃 65 份，莲藕 50 份，胡萝卜 50 份，芹菜 50 份，地瓜 45 份，南瓜 55 份，海带 40 份，糙米 40 份，黑豆 35 份，大麦 40 份，荞麦 35 份，粗糯米 30 份，小麦（麦仁）30 份，桑叶 10 份，薏米 30 份，低聚果糖 25 份，混合乳酸菌粉 1 份，葛根黄酮粉 25 份。

[0009] 所述的生食粉的制备方法，由以下方法和步骤制备而成：

[0010] 1) 果蔬预处理：对果蔬进行清洗、去皮与切块，有核部分去核；

[0011] 2) 打浆：将预处理的果蔬进行打浆处理；

[0012] 3) 谷物的处理：将谷物干燥后，粗粉碎；

[0013] 4) 混合和超微粉碎：将 1)、2)、3) 处理后所得原料与低聚果糖、乳酸菌粉及葛根黄酮进行混合并超微粉碎，所得粒径≤ 50μm；

[0014] 5) 冷冻干燥：将所得混合成品进行冷冻干燥，使其水分≤ 6%；

[0015] 6) 低温干燥分装：于低温干燥环境下，以 30g/ 袋真空分装并装盒；

[0016] 7) 灭菌：用 ^{60}Co 进行照射灭菌，得生食果蔬粉成品。

[0017] 食用方法：每日 2-3 次，1 次 1 包，用 200-250 毫升温开水冲服，也可用牛奶、酸奶、蜂蜜（糖尿病患者避免服用蜂蜜）等饮品冲服。

[0018] 本发明的优点：采用冷冻干燥技术，最大限度的保留了各种成分中所有营养成分，有益于维持成分原有味道，避免营养的流失和酶的破坏，从而更易吸收营养。该生食果蔬粉，服用方法简便，方便目前人们快节奏的生活，不仅保证了人体内营养物质的摄入量，对于爱美的女性维持身材和兼顾营养做到了最好的平衡。

具体实施方式：

[0019] 例：生食果蔬粉配比如下：

[0020] 蜜柑 55 份，苹果 65 份，青木瓜 60 份，香蕉 55 份，猕猴桃 65 份，莲藕 50 份，胡萝卜 50 份，芹菜 50 份，地瓜 45 份，南瓜 55 份，海带 40 份，糙米 40 份，黑豆 35 份，大麦 40 份，荞麦 35 份，粗糯米 30 份，小麦（麦仁）30 份，桑叶 10 份，薏米 30 份，低聚果糖 25 份，混合乳酸菌粉 1 份，葛根黄酮粉 25 份。

[0021] 随机选出 50 例肥胖者使用本发明，其中轻度肥胖者 28 例，中度肥胖者 16 例，重度肥胖者 6 例，每日早晚两次，每次一袋，温开水冲服，30 天为一疗程。服用一个疗程后，6 例重度肥胖者体重平均下降 5.5kg，16 例中度肥胖者体重平均下降 3.8kg，轻度肥胖者体重平均下降 2.2kg，在减肥方面，总有效率达到 86%。服用本发明的受试者均发现皮肤比服用前有了明显的变化，表现为皮肤弹性增强，光泽好。