

传华美酒欣赏系列

多姿多彩的葡萄酒生产国——意大利 (II) ■隋爱平医师

刚开始学习葡萄酒知识的爱好者们总是对意大利各种各样的葡萄品种和葡萄酒生产区域感到困惑,其实这就是意大利葡萄酒的特色:多姿多彩、美不胜收。而且幸运的是,许多主要的意大利葡萄酒会把葡萄品种的名称放在酒标上,因而很容易辨别。其它的意大利葡萄酒与法国一样以城镇名字来命名。

(1).主要的红葡萄酒产区及品种:

在意大利的西北部Piemonte地区产红葡萄酒,其中最著名的红葡萄酒产于Barolo和Barbaresco小区。在这里一个主要的葡萄品种为Nebbiolo,它制作的酒

体丰满,单宁、酒精含量和酸度都比较高。在红色水果风味的基础上还带有花香和泥土的芬芳,经过成熟后可以演化出甜香料(如甘草)以及动植物的风味(如蘑菇、肉类和皮革等)。在Piemonte地区还有用Barbera品种制作的红葡萄酒,这些红葡萄酒单宁含量低但酸度较高,具有红色水果的香味。因为Barbera的单宁含量低,它常常被放置在橡木桶中成熟,这样又增加了烤面包和香草的口味。

在意大利的东北部,主要的红葡萄酒产区是Veneto大区,其中包括

Valpolicella小区。

这里出产的红葡萄酒很有名,就称为Valpolicella。而在意大利中部的托斯卡纳区(Tuscany)则出产意大利最重要的基安蒂(Chianti)红葡萄酒。传统的基安蒂红葡萄酒主要由名为Sangiovese的葡萄所制作,酒体中等到丰满,单宁和含酸量较高,适于长期成熟保存,具有李子、泥土、番茄和茶的口味。

在比萨城(Pisa)南边海岸,有一个最新的产区名为Bolgheri,哪里出产波尔多风格的红葡萄酒,被称之为“超级托斯卡纳人”(Super-Tuscan),属于价格昂

贵且口味复杂的高级红葡萄酒。

隋爱平医师在美国首都华盛顿市郊区的马里兰州盖城行医,并利用业余时间研究葡萄酒。如果您有关于葡萄酒的问题或心得,请直接联系隋爱平医师。电子邮件: petersui@yahoo.com. 电子网站: www.chwinec.com; 如果您有脸书(facebook),可在您的脸书(facebook)中搜寻chwine一词就可看到隋爱平医师的脸书(facebook)。喜欢葡萄酒的朋友还可以搜索公众号chuanhuajiuye添加关注,或添加微信号: peter49247进行交流。

夏天来了吃水果减肥? 有些水果不甜但热量巨高

夏天对很多人来说是减肥的好时机,吃水果减肥也是近年来的新潮流。

既然是为了减肥,那当然得吃“低能量”水果了。一谈起“低能量”水果,很多人认为不甜的水果能量更低,所以火龙果、牛油果等甜度较低的水果非常受欢迎。

但这只是被“嘴巴”骗了,很多水果味道不甜但热量巨高!

水果的甜度与热量 没有关系

不管减肥还是控糖,选择水果的时候都不能只看甜度。水果甜不甜和水果能量的高低没有关系。

水果的主要成分是水 and 碳水化合物。其中碳水化合物包括果糖、葡萄糖、蔗糖、膳食纤维、淀粉等。按照甜度来排名,果糖>蔗糖>葡萄糖>淀粉。所以,水果吃起来甜不甜,是由它含有的碳水化合物种类以及比例决定的。

例如:白心火龙果吃起来并不是特别甜,但是它的含糖量是9%,因为其中葡萄糖含量较多,果糖含量少;而西瓜吃起来比较甜,但它的平均含糖量是6%,比火龙果还

低,因为它的果糖占比较高。

很多水果吃起来不太甜,但含糖量却相对较高,除了火龙果,还有鲜枣、山楂、菠萝、石榴等。

当然,决定一个水果能量高不高,除了甜度,其他的营养成分也需要考虑。

同样以西瓜为例,它大部分的能量由碳水化合物提供,脂肪和蛋白质含量很低,所以每100克可食用部分的热量为130千焦。而牛油果恰恰相反,它的含糖量仅为1%,但脂肪和蛋白质含量非常高。在同等重量的情况下,其脂肪含量甚至高于猪肉,而热量高达西瓜的5.5倍。

所以,不管是嘴巴尝到的甜味,还是水果的糖含量,都不是百分百与水果的热量直接相关的。单从热量上来看,圣女果、木瓜、西瓜、草莓等每100克可食用部分的热量较低,均低于140千焦,有控糖目的的人可以优先考虑这几种水果。

吃水果减肥是否合理?

吃水果减肥到底合不合理?用水果代替餐对身体有什么影响?

大部分水果的蛋白质含量几乎为零,长期用水果“果腹”会导致营养不良,月经不正常……其次,吃水果特别容易饿。水果虽然有膳食纤维,但是如果食用果糖含量非常高的水果,很快就会感觉到饥饿。例如西瓜,相对于同等热量的淀粉类食物来说,西瓜里的果糖吸收得特别快。实在饿得控制不住甚至会吃得更多,反而容易胖。更有研究证明,果糖到了体内进入肝脏,非常容易转化成脂肪,也就是更容易让人发胖了。

《中国居民膳食指南》建议,成年人每天应摄入水果200—350克。如果真的很想要减肥的话,可以少吃淀粉含量高的食物,多吃粗粮,搭配低热量水果。水果的食用时间也可以合理控制一下,建议在两餐之间。

腐烂的水果不要吃

若说经常吃水果是一个健康的好习惯,屯水果可就不是一个好习惯了。随着夏天气温的升高,水果屯多了容易腐烂。腐烂的水果整个丢掉的话感觉很浪费,可以削掉腐烂的部分接着吃吗?

当然不行!



除了磕碰或者冻伤以外,水果发霉通常是因为霉菌入侵果肉并大量繁殖,并在繁殖过程中产生展青霉素、赭曲霉毒素A等毒素。这两种毒素都被国际癌症研究机构列为致癌物。

那没坏的部分为什么也不能吃呢?因为有些看起来完好的果肉其实已经被霉菌污染了。这些毒素能从腐烂部分,通过果汁液向未腐烂部分渗透、扩散,导致未腐烂部分同样含有微生物的代谢物。所以,即使是看起来没有坏的部分也不能吃。

4-095

# 守护天使健康护理公司

Loving Angel's Health Care

服务范围  
Fairfax  
Alexandria  
Arlington  
Prince William  
Loudoun

物理治疗  
语言治疗  
康复治疗

招聘工作伙伴  
RN / LPN  
PCA/HHA/CNA  
另提供培训计划

24 Hr 中文热线  
(571)581-0910  
info@lovingangels.care  
www.lovingangels.care

协助如厕  
失禁患者协助  
尿管粪管清洁看护  
肠管进食  
气切呼吸护理

陪伴看医生  
散步及日常活动  
准备饭菜提醒服药  
清洁居家环境洗衣  
照顾个人卫生  
协助洗澡穿衣

居家看护  
专业护理  
临时看护  
老人看护  
全天看护

设计 by wacteezy

4-068

# 真善美日间保健中心

Jasmine MEDICAL DAYCARE CENTER  
真善美日间保健中心

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com

邹秉雄 240-683-0033  
吕思慧 240-386-7882  
中心电话 240-232-2288

中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

中心宗旨

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理

华人最优秀的保健服务团队  
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽  
Truth Goodness Beauty