

传华美酒欣赏系列

美国葡萄酒

■隋爱平医师

葡萄苗首先由西班牙传教士于十八世纪带入美国,这些西班牙传教士种植葡萄是为了生产圣多明各式用的葡萄酒。直到十九世纪中叶才有人试图努力提高葡萄酒的品质,他们努力的第一步也是从欧洲引进优秀葡萄品种。这些优秀葡萄品种在加州和东部各州生长良好,到十九世纪末,纳帕谷(Napa Valley)的红葡萄酒已被公认为是相当高级的了。

然后发生了两起灾难性事件。第一起灾难性事件是发生于十九世纪晚期的一种称为木虱的葡萄虫害,而第二起灾难性事件是禁酒令。虽然许多地区都悄然无声的

违背禁酒令,但加州的许多葡萄园都荒芜了,造酒厂也关闭了。到一九三三年禁酒令取消时,美国的葡萄酒工业已基本上崩溃了,在加州只有少数几种优质葡萄酒还存在,大部分地区只有廉价的强化葡萄酒。在纽约州等东部各州,市场上充斥着由劣质葡萄品种制作的低价起泡葡萄酒和甜葡萄酒。

直到六十年代美国的葡萄酒工业开始复苏,出现了新的领头羊,如俄裔造酒商 Andre Tchelitscheff 和意大利后裔的罗伯特·蒙大维先生等。蒙大维先生于一九六六年兴建了加州自禁酒令之后的第一个新

葡萄园,其他人跟随而上,在加州的其它地区也建立了优质葡萄园,如 Sonoma 和 Santa Cruz 地区。七十年代时,加州南部有潜力的 Monterey 和 Santa Barbara 地区开始得到发展。也从这段时间开始,俄勒冈州的皮诺瓦(Pinot Noirs)葡萄酒开始出名了。八十年代起,华盛顿州引种的波尔多和罗纳河谷葡萄品种制作的葡萄酒开始得到公众的认可。

除了在八十年代发生了一些小问题外,如葡萄产量过高和再次发生木虱虫害,美国的葡萄酒工业一直向前不断发展。加州葡萄酒的品质和价格都不断提

高,而在纽约州、佛吉尼亚州、俄亥俄州和密西根州也出产优质葡萄酒。

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: peterasui@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 chuanhuauiyue 添加关注,或添加微信号: peter49247 进行交流。

莲子的营养价值,夏天吃莲子的好处

莲子中富含蛋白质脂肪以及各种微量元素,莲子可有效治疗以及解决身体存在的一些疾病,小编带大家普及莲子的营养价值,看看夏天吃莲子有什么好处

莲子的营养价值

莲子中的钙、磷和钾含量非常丰富,每公斤莲子中含有蛋白质 81.3 克,脂肪 9.8 克,糖 304 毫克,钙 436 毫克,磷 1.397 毫克,铁 31.4 毫克,还含有其他多种维生素、微量元素、荷叶碱、金丝草甙 莲子等物质,除可以构成骨骼和牙齿的成分外,还有促进凝血,使某些酶活化,维持神经传导性,镇静神经,维持肌肉的伸缩性和心跳的节律等作用。

莲子的营养价值:

1、防癌抗癌:

莲子善于补五脏不足,通利十二经脉气血,使气血畅而不腐,莲子所含氧化黄心树宁碱对鼻咽癌有抑制作用,这一切,构成了莲子的防癌

抗癌的营养保健功能;

2、降血压:

莲子所含非结晶形生物碱 N-9 有降血压作用;

3、强心安神:

莲子芯所含生物碱具有显著的强心作用,莲芯碱则有较强抗钙及抗心律不齐的作用;

4、滋养补虚、止遗涩精:

莲子中所含的棉子糖,是老少皆宜的滋补品,对于久病、产后或老年体虚者,更是常用营养佳品;莲子碱有平抑性欲的作用,对于青年人梦多,遗精频繁或滑精者,服食莲子有良好的止遗涩精作用。

以上就是关于莲子的一些营养价值介绍,它们可以起到很好的防癌抗癌,降血压静心安神的效果,所以当你发现的身体也存在这样的症状,就可以通过这种食物的方式进行调理,而且这种方法有时比较方便简单的。



靠吃就能瘦下来? 这5个减肥冷知识,或许对减肥的你有一定的用处



吃什么能减肥呢?

或许,对于很多需要控制体重的人而言,都希望能够了解这个终极谜题。

尤其是正处于露肉的季节,很多小仙女们能美美地穿着裙子出门逛街便用尽各种方法在家减肥,就连最难忍受的节食减肥,都能在“魔鬼身材”面前可以被人所接受。

但问题是,谁都知道想要知道如何吃着吃着就瘦了,于是各种各样的“减肥食品”也就出现在大家的视野当中。

什么是好的“减肥食品”?

事实上,是否能够造成肥胖,是否能够减

肥,并不是单靠某一种食物就能解决的,也并不是能怪罪在某一种食物上。

人每日摄入的食物有很多,几乎每一种食物都有一定“能量”,也就是热量或者卡路里,这些能量加在一起,就是每日热量摄入的总量。

如果每日摄入量热量大,消耗热量小,那么自然身体就会自动将这些残余的热量转化成脂肪储存起来,人体脂肪多了,自然就胖了。

而那些所谓的“负卡路里”的食物,实际上尚未存在,唯一零热量也就只有平淡无奇

的白开水。

当然,有些食物本身热量低,不容易被消化吸收,所以稍微多吃一点也不会那么容易发胖,比如海带、蘑菇等。

但问题是,仅仅依靠这些所谓的“减肥食品”,也容易导致身体营养不良,甚至造成严重的营养不良。

这些减肥的冷知识,同样你也需要知道

1、饿瘦不现实

饥饿和减肥看似紧密相连,实则并无直接联系。

人能感受到饥饿,主要是由于身体内缺乏维持生命活动所需的能量,为了重新获得能量,人体会先自主消耗体内的糖分,等到糖分消耗殆尽的时候,才会继续消耗脂肪。

因此如果不能长时间忍耐饥饿,就很难减肥成功,就算你的意志力足够坚定,真的靠节食减肥成功了,那对身体造成的各种损伤也是无法避免的。

2、裹保鲜膜锻炼效果甚微

长时间的锻炼的确对减肥有奇效,可是裹上保鲜膜却显得有些多此一举了,虽然有专业人士声称,这种方式可以有效的促进排汗,但是减肥的程度只与运动量有关,而与排汗量无关。

裹保鲜膜锻炼不仅无法加快减肥进程,反而还会增加患有皮肤病的风险。

3、水果减肥会起反效果

很多减肥人士听说水果热量低之后,纷纷把水果作为减肥的法宝,有的人甚至一日三餐只吃水果,其他主食、蔬菜、肉类一点都

不碰。

可是这种减肥方式,对我们的身体健康百害而无一利。

如果只吃水果,身体内的营养肯定跟不上,虽然水果中富含大量的维生素和纤维素,但是其他蛋白质等营养物质却所含甚微,根本无法满足人们正常的生理需求。

另外,过多水果的摄入,也会增加胃部胃酸的分泌,从而增加患有肠胃疾病的风险。

4、减肥不能不吃主食

很多人为了减低碳水的摄入,往往会选择不吃主食,这其实是非常不健康的一种做法。不吃主食的确能够减肥,但在消耗脂肪的同时也会使人体内的肌肉组织受损,从而减缓人体新陈代谢的速度,使减肥的速度越来越慢。

5、减肥并不一定要戒掉零食

像薯片、果冻、蛋糕等高热量的零食在减肥期间的确应该全部扔掉,但那些低糖分、低热量的水果、坚果等等还是可以吃一些的。

不仅能满足一下口腹之欲,还能补充维生素等营养元素,更重要的是对减肥效果影响甚微,所以减肥人士不要完全戒掉零食,而是要正确选择零食。

想要减肥成功,不仅要依靠坚定的毅力和高度的自律,更重要的是选对减肥方法。

只有科学健康的减肥方法才能让我们的减肥道路事半功倍。

所以,这个夏天,你学会了吗?



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

真善美日间保健中心

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

4-068



欢迎致电查询

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