

传华美酒欣赏系列

美国加州大学戴维斯分校与葡萄酒

■隋爱平医师

加利福尼亚大学戴维斯分校是美国和世界著名的葡萄酒研究和教学机构。戴维斯是距离旧金山不远的大学城,而加州大学戴维斯分校被广泛认为是“公立大学中的长春藤联盟”之一。

早在一八八零年四月十五号,加州当时的商业领袖和州政府已经意识到加州具有巨大的潜力会成为世界著名的葡萄酒产区,他们同时也认为建立一个世界一流水平的葡萄酒教育和研究机构会帮助加州释放这些潜力从而获

得经济上的成功。后来于一九三五年加州大学戴维斯分校成立了葡萄种植和造酒系(Department of Viticulture and Enology),他们独具慧眼地把葡萄种植学和葡萄酒酿造学两个专业有机的结合在一起,系里的教授和科学家涵盖多个学科,包括化学、遗传学、微生物学、化学工程、生物化学、植物生理学以及感官科学等。

加州大学戴维斯分校的葡萄酒教学和对于全球的葡萄酒工业都产

生了巨大的影响,当然对于提升加州葡萄酒工业的水平更是功不可没。二零一七年一月,世界著名的葡萄酒评论家简西丝·罗宾逊女士(Jancis Robinson)将她个人四十年来的葡萄酒手稿捐赠给加州大学戴维斯分校图书馆,这一举动更进一步突显了加州大学戴维斯分校在世界葡萄酒学术界的非凡地位。

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,利用业余时间研究葡萄酒。并创立传华酒业公司

(英文名称 Seneca Creek Wines & Spirits, Inc.)推广葡萄酒知识。网页: www.chuanhuawines.com; 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. 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。喜欢葡萄酒的朋友还可以搜索公众号 chuanhuajiuye 加关注,或添加微信号: peter49247 进行交流。

中国居民最缺乏的5种营养素,怎么吃能补回来?

研究人员在分析了中国内地31个省(区、市)数十万居民的健康营养状况后,总结出了几种国人(尤其老年人)最容易缺乏的营养素。

缺乏这些营养有哪些危害?怎么吃才能补充?今天我们就来说一说。

1、缺钙

有多缺?

中国人每天平均摄入钙366.1毫克,而成人推荐量是每天800毫克,只达到推荐量的42%。

有啥危害?

长期缺钙会导致儿童生长发育迟缓,成人手足痉挛、抽搐,骨质疏松,进而导致压缩性骨折等多种骨骼疾病。

怎么补?

- 多喝牛奶(300克/天)
- 多吃蔬菜(300—500克/天)
- 多吃豆制品(每天适量)
- 适当吃坚果(约10克/天)

2、缺维生素D

有多缺?

中国成人平均血清维生素D含量10—20微克/升,而推荐量的30微克/升,未达到推荐的60%。

有啥危害?

缺乏维生素D可能导致佝偻病、骨质疏松等骨骼疾病。一些研究也表明,维生素D缺乏也与某些癌症的发生有关。

怎么补?

- 晒太阳(20—30分钟/天)
- 海鱼类(40—75克/天,或≥280克/周)
- 少量红肉或内脏(红肉≤75克/天,动物内脏<3次/月)

注意:晒太阳最为重要,食物补充维生素D效果有限,老年人必要时可用维生素补充剂。

3、缺B族维生素

有多缺?

我国80%以上的居民维生素B1、B2摄入量没有达到推荐量标准。10个人中平均就有8人缺乏。

有啥危害?

缺乏B族维生素(尤其B1、B2、B12),可能会出现胃肠疾病、皮肤病、贫血等等多系统疾病,还更容易长胖。

怎么补?

- 多吃全谷物(占主食1/3左右)
- 适量坚果(10克/天)
- 少量瘦肉(≤75克/天)
- 适量蛋奶(牛奶300克/天,蛋≤1个/天)

4、缺维生素A

有多缺?

我国居民维生素A平均摄入量仅达到推荐量的一半,不足情况较为明显。

有啥危害?

缺乏维生素A可能会影响视觉功能引起夜盲症、干眼症等,也会影响骨骼发育,也会紊乱抵抗力让人体更容易受到细菌病毒的感染。

怎么补?

- 全谷物(占主食1/3左右)
- 适当坚果(10克/天)
- 深色蔬菜(占每天蔬菜一半)
- 适当蛋奶(奶300克/天,蛋≤1个/天)

5、缺膳食纤维

有多缺?

中国人每天平均摄入膳食纤维11克,而

成人推荐量每天25克,仅达到推荐的44%。

有啥危害?

膳食纤维能够维持正常肠道功能,降低血清胆固醇,长期缺乏膳食纤维会导致便秘、各种胃肠疾病,甚至增加患肠癌风险。

怎么补?

- 多吃果蔬(500克/天)
- 多吃全谷物(占主食1/3左右)
- 多吃豆类(50克/天)

还有些营养素,我们经常摄入过量,或随意使用补充剂,容易把本来缺乏的营养素补过量,这些也需要注意,有些营养也并不是越多越好!

6、盐/油/糖容易过量

盐(钠)、油(脂肪)等都是人体必须的营养素,但是非常容易摄入过量。

按照居民膳食指南的推荐,成人每天建议摄入:盐<6克,油<30克,添加糖<25克。

但按一般人家做饭的习惯,这些肯定口味是偏淡的,可以适当加一些醋和香辛料调味。

7、维生素C容易补过量

维生素C其实很多国人也缺乏,不少人因此把维C补充剂(像果味维C、维C泡腾片)直接当成糖吃、当饮料喝,这样反而容易造成补充维C过量。

研究表明长期每天服用维C1000毫克以上,有引起腹泻、皮肤潮红、泌尿系结石等风险。长期摄入过量后立刻停用,还会增加坏血病风险!

维C一般靠新鲜蔬果的摄入就完全足够,建议摄入量是100毫克/天,相当于每天只需要吃:2个猕猴桃或2两青椒或4两小白

菜

注意:考虑高温烹饪蔬菜维生素会流失一部分,可以适当多吃一些。

专家建议有些维C补充剂每片含量都挺高,如每片500毫克、每片1000毫克的,随便多吃两片就超量了。所以每片100—200毫克的更推荐。

8、吃钙片容易过量

尽管国人普遍缺钙,但如果吃钙片补充剂不把剂量也可能有健康隐患。

其实,各年龄段的钙摄入量是不同的,应该因人而异:

补钙过量的健康隐患:如泌尿系结石、高钙血症、便秘、贫血等风险。

专家建议对于一般成年人来说,最好单次吃剂量要500毫克以下,如果配合饮食可以达到推荐量,那吃一次也就可以了。

通过食物补充这些营养素不免有重叠的地方。最后,我们统一总结一下,饮食补充足够的钙、维生素A、B、C、D、膳食纤维,都需要做到什么。

总的来说,补充营养素要做到:

- 每天吃300—500克新鲜蔬菜,其中深色蔬菜占一半;
 - 每天吃水果200—350克,果汁不能替代鲜果;
 - 每天粗杂粮占主食的1/4—1/3;
 - 每天喝300克牛奶;
 - 适当吃肉,鱼禽类为主,少量吃红肉类;
 - 每天吃适量大豆和豆制品;
 - 每周50—70克坚果类;
 - 每天晒太阳。
- 而营养补充剂,我们都建议,咨询专业人士后再使用。

怎么就睡不着了? 一个关键原因可能被你忽视了



不知道有没有这样的经历?

突然某天就会翻来覆去睡不着,在心里细细盘点今天也没干啥,没喝咖啡呀,没喝奶茶呀,怎么好好的睡不着了呢,于是在一声声的叹气声中,一熬两熬就到了天亮。

这可能是你忽视了一件重要的事:情绪,特别是负面情绪。

其实,在一个正常的人眼过程中,通常有2个系统帮助我们入睡:

系统一:大脑会分泌促进睡眠的物质,让身体感觉到困倦、想睡,主要有两种:腺苷、褪黑素。

但是这两个系统也非常容易受到干扰,比如情绪。

每个人每天都会因为或大或小的事情而产生正面的或者负面的情绪,而这种瞬间的情绪会影响着每一天的睡眠。

难以入睡的时候,白天所经历的一幕

一幕就会在眼前快速放映,而越多这样的场景回放,我们就越难以入睡。

我们往往会有这样一个疑问:到底是睡不着而想太多,还是想太多而睡不着?

其实这是一个睡眠和情绪调控正反馈的循环。

当因为一件白天所经历的小事无法入睡的时候,大脑已经进入了情绪觉醒状态(emotional arousal)。

大脑内部的网状结构就会活跃起来,包括了基于胆碱,去甲肾上腺素,血清素,组胺等系统的激活,这些生理上的活动能够使你大脑保持活跃而无法顺利进入睡眠的第一个阶段——非快速动眼期。

随着当晚时间的推移,你会逐渐对自己的难以入睡感到越发焦虑,更有甚者会不堪其扰宁愿起床再玩会儿手机,使大脑接受新的信息,周而复始,更加难以入睡。

研究表明,负面情绪的积累,例如孤

独,愤怒和悲伤都会推迟睡眠的正常启动。

而负面情绪带来的不仅仅是睡不着,还可能影响一整晚的睡眠。

一些比较限定场景的研究更是发现,不同情绪的积累会直接影响不同的睡眠周期。例如,如果第二天测试者要接受考试或者手术,那么当晚的睡眠状态会明显呈碎片化,即很容易在若干个浅睡眠后中途清醒。

另外还有研究发现,中年正处于离婚事宜的女性有显著更低的睡眠质量,表现在更短的快速动眼期(REM)时长和慢波睡眠(SWS),也就是深度睡眠变得更少了。

如果你也正因为睡不着而苦恼,倒不如想想,最近是不是正在被情绪困扰中?睡不着或许不是身体出了什么问题,而是它在提醒你,该好好关心下自己了。

Jasmine MEDICAL DAYCARE CENTER 真善美日间保健中心 4-068

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

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 We are an equal opportunity employer

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

欢迎致电查询

邹秉雄 240-683-0033

吕思慧 240-386-7882

中心电话 240-232-2288