

传华美酒欣赏系列

葡萄酒与美食的搭配

■隋爱平医师

葡萄酒对于同时摄入的美食的滋味会有影响,反之亦然。酒食搭配的主要目标就是结合两者的优点,使得两者的综合滋味超过两者分开单独享用的体验。积累这方面的知识也可帮助葡萄酒爱好者避免不愉快的搭配。关于这个话题一向是百花齐放、百家争鸣。传统上白葡萄酒配白肉(指禽肉类和海鲜)和红葡萄酒配红肉(指牛肉和羊肉等)是餐酒搭配的主要原则,但现在大家认识到这一法则也并非金科玉律。现代烹调方法和原料五花八门,平衡搭配时需要考虑的因素更加复杂而多变,即使权威品酒专家们的观点也是见仁见智。总的说来,红肉脂肪含量高,红葡萄酒里面的单宁可以帮助去除口中多余的油脂,使之

觉得不油腻。而白肉味道清淡,用清凉的白葡萄酒搭配,可以使白肉的原汁原味充分展现出来。

葡萄酒与美食的搭配既是味道与香气的结合,也是质地和结构的结合。我们必须意识到各人的口味是不同的,而且随着品尝经验的生长其能力也在不断提高。葡萄酒与美食搭配的首要原则,是需要确定“酒配餐”还是“餐配酒”。无论是为了庆祝历史久远的珍贵佳酿搭配美食,还是为了食指大动的山珍海味挑选葡萄酒,其基本原则是不要喧宾夺主。餐酒搭配的另一个重要原则是:地方菜与本地酒相互搭配,往往不会令人失望,当地人的世代选择总是不会有错。著名的例子有马赛

鱼汤搭配普罗旺斯的白葡萄酒或桃红葡萄酒,烤羊羔搭配波尔多的红葡萄酒等。同样还有意大利北部的黄油较多的菜式和南部常用橄榄油的料理,也都是和当地的葡萄酒才能完美搭配。

在用餐的过程中,饮用葡萄酒的顺序,还应当注意下列原则:白在红之前;先上白葡萄酒,然后上红葡萄酒;先上新酒,然后上陈酒;先上柔和的酒,然后上结构复杂的酒;先上温度低的酒,然后上温度高的酒。事实上,在世界的部分地区,上菜的顺序也是先凉菜后热菜,先清淡后浓郁,可见葡萄酒与美食的搭配有异曲同工之妙。对于餐酒搭配,应当在实践中逐步丰富自己的经验,注意葡萄酒与美食在舌尖融合

的体会,根据各人的不同口味寻找最佳组合。

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。并创立传华美酒公司(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添加关注,或添加微信号:peter49247进行交流。

酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝哪个危害更大?

众所周知,脂肪肝肝病根据病因来区分,可以分为酒精性脂肪肝和非酒精性脂肪肝。

这两种脂肪肝究竟哪一种危害更大?需要我们对这两种疾病作深入的了解。

01 酒精性脂肪肝

酒精性肝病是由过度饮酒,特别是长期过度饮酒引起的肝脏损害。临床病理学可以分为酒精性脂肪肝、酒精性肝纤维化及酒精性肝硬化。部分患者可在酒精性肝硬化的基础上演变为肝细胞肝癌。

酒精可以引起严重的肝脏损伤,但有时可以没有任何肝病相关症状和体征。部分患者可能是通过健康体检,或者由于在看其他疾病时,被偶然发现的。

酒精性肝病的临床表现轻重不一,可从无症状的肝肿大,直至出现门静脉高压,甚至出现肝功能衰竭。酒精性肝病可以并发肝内胆管淤积、低血糖以及溶血性贫血等。

一般情况下,酒精性脂肪肝患者症状比较轻微,酒精性肝炎和酒精性肝硬化患者症状比较明显。酒精性肝炎可发生在酒精性肝病的任一阶段。

有资料显示,大约10%~33%的酒精性肝病存在酒精性肝炎。酒精性肝炎患

者发病前往往有大量饮酒史,并出现食欲不振、恶心、呕吐、全身乏力等症状,严重者可以出现发热、腹痛、黄疸、体重明显减轻、肝脾肿大和肝区压痛等症状,甚至有可能出现门静脉高压征,如腹水等症状,以及胃肠道出血、肝昏迷等危重的情况。

大约有20%的酒精性肝炎的患者即使已经戒酒,其肝脏疾病仍可能有所进展,最终发生肝硬化,或者出现肝衰竭而死亡。据统计,长期摄入乙醇含量超过30克/日者,发生肝硬化的危险成比例增加,摄入量超过120克/日者发生肝硬化的风险最高。

酒精性肝硬化患者平均在50岁左右出现症状,常于60岁前后死亡。

早期常没有明显不适,以后会出现诸如体重减轻、食欲减退、腹痛、乏力、发热、尿色加深、黄疸、鼻衄、牙龈出血、肝脾肿大等临床表现,与其他原因导致的肝硬化的临床表现是一样的。

酒精性肝硬化患者发生肝癌的风险很高。出现了肝硬化以后,即使戒酒了,也会罹患肝癌。

如果酒精性肝硬化的患者出现不明原因的病情恶化、疲乏、衰弱无力、腹痛、肝脾明显肿大等要当心罹患肝癌的可能性。

此外,酒精性肝病患者有可能出现各种酒精依赖及酒精戒断症状,以及末梢神经炎、口角炎、舌炎、皮肤瘀斑、腮腺肿胀等维生素缺乏的表现,也有可能因大量饮酒而猝死。

02 非酒精性脂肪肝

非酒精性脂肪肝是指除过量饮酒和其他明确的肝损伤因素所导致的、以肝细胞脂肪变为特征的临床综合征。

包括单纯性脂肪肝、非酒精性脂肪性肝炎以及相关的肝硬化和肝细胞肝癌。

非酒精性脂肪肝不是单纯的肝脏疾病,是肥胖和代谢综合征累及肝脏的表现。80%~90%的患者处于单纯性脂肪肝阶段。

出现代谢综合征提示患者已经从单纯性脂肪肝发展为脂肪性肝炎,如果患者出现糖尿病,则意味着肝病进展快,肝硬化和肝癌的发病风险增加。

大多数非酒精性脂肪性肝病无肝病症状,大多数在常规体检中发现。

一般来说,非酒精性单纯性脂肪肝患者病情进展缓慢,发生肝硬化的比例低,而非酒精性脂肪性肝炎患者10~15年内进展为肝硬化的概率高达15%~25%;非酒精性肝

硬化多发生在65岁以上的老年人群中,半数容易在5~7年内发生肝细胞肝癌。

重点提醒

酒精性肝病发生肝癌必须是在肝硬化基础上,而非酒精性脂肪性肝病发生肝癌不一定在肝硬化基础上,可发生于脂肪性肝炎,甚至单纯性脂肪肝的时候。

对于非酒精性脂肪性肝病,更需要注意的是罹患心脑血管疾病、糖尿病的风险大大增加,发生结肠癌、直肠癌的风险也大大增加。预期寿命会缩短。

综上所述,非酒精性脂肪性肝病患者的肝脏炎症程度通常较轻,肝病进展缓慢。

在出现肝功能异常之前,通常会出现血压、血脂、血糖和尿酸的升高;在发生肝硬化之前,通常已经发生动脉粥样硬化性心脑血管疾病;在发生肝细胞肝癌前,通常发生结肠癌或腺癌;70岁以后发生肝硬化和肝癌的风险增加。

与非酒精性脂肪性肝病相比较,酒精性肝病重症肝炎、肝硬化和肝癌的发病率更高,肝脏相关并发症是影响其预后的主要原因,酒精性肝病是导致中青年过早死亡的常见原因之一。

50岁以上女性,感觉全身痛? 医生提醒:可能是“骨骼问题”

在中国,骨质疏松症一直是不被大家重视的话题,可是却会让很多人失去生命。

第7次全国人口普查刚刚过去,相关的数据也陆续披露出来,在我国60岁以上的人口已经达到了2.64亿人。

这么多人都已经步入了老年阶段,可是大家对骨骼健康问题仍然不太重视。

特别是骨质疏松症。

比如说,并没有多少人真的了解,骨质疏松到底有哪些症状?

就更别说该怎么治疗了,千万不要觉得只要补钙就够了,在那之前我们还有很多事情可以做。

1. 3种表现要警惕。

骨质疏松患者有多少呢?

曾有研究显示,骨质疏松的发病率在女性中非常高,特别是55岁以上的女性,发病率甚至可以达到20.7%。

男性稍低一点,但也达到了14.4%。

保守估计我国骨质疏松的患者可能已经接近7,000万人,而即使没有达到骨质疏松,仅仅是骨量减少的患者也已经超过了2亿人。

由于各种原因,我们骨骼中的钙离子会不断地流失,骨骼的完整性也在不断地被破坏,所以骨质疏松就慢慢出现了。

骨骼重建毕竟比骨骼破坏要慢得多,于

是骨质疏松越来越严重。

骨质疏松会导致什么问题呢?其实有很多。

1. 疼痛。

很多骨质疏松的患者都会表现为疼痛,这种疼痛一般都是腰背部疼痛,也有一些人是全身骨头都疼。

年过50的女性,正好是骨质疏松好发的年纪,如果恰好有全身都疼的表现,这个时候别太害怕,很有可能是骨质疏松。

特别是在翻身的时候,或者坐起来的时候疼痛加重,而且也有一些患者在夜间或者负重活动时,感觉疼得受不了。

都别着急,这些都有可能是骨质疏松导致的。

2. 变矮。

很多老年人感觉自己越活越“小”,这种小指的是身材上的小,人会变得越来越矮,其实这个很有可能是骨质疏松导致的,由于椎体压缩性骨折,所以出现变矮,或驼背这类脊柱问题。

3. 骨折。

骨质疏松所导致的骨折,我们也称之为脆性骨折,毕竟骨头变得更脆了。

在生活中经常会碰到类似的情况,比如患者打个喷嚏或者轻轻摔了一下,看上去并没有接受多大的暴力,不过仍旧有骨折发

生。

这种骨折容易出现在脊柱,也容易出现在髋部,甚至有很多患者因为骨折而无法站立,只能在床上躺着,久而久之因为卧床并发症而失去了生命。所以很多人把它称为人生最后一次骨折。

二、如何治疗?

一提到骨质疏松的治疗,大家都会想到补钙,可即使是长期补钙的人群,仍然有可能是骨质疏松的患者。

在这里就要强调了,骨质疏松的防治其实是贯穿生命始终的,在整个过程中都应该注重补钙。

而如果出现了骨质疏松,我们最应该做的并不是赶紧吃药,而是赶紧调整自己的生活方式。

1. 好好吃饭。

在饮食中应该更注重均衡饮食,无论是蔬菜还是肉类,亦或是牛奶和鸡蛋。应该均衡膳食,保证每天的牛奶摄入量达到300毫升,蛋白质的摄入量也要达到0.8~1.0g/kg。

2. 晒太阳。

如果情况允许,应该尽可能地去多晒晒太阳,在阳光下尽可能地暴露皮肤。

每天建议15~30分钟,根据自己所在地区条件,在阳光充足的时候晒太阳,会有更好的收益,这会帮助体内维生素D合成,

进而增加骨骼密度。

3. 戒烟限酒。

抽烟的赶紧戒烟,喜欢喝酒的一定减少饮酒,这些都是造成骨骼流失的罪魁祸首,不要感觉一次两次没什么事儿,就是因为积少成多,骨骼流失得越来越快。

4. 运动。

很多人在纠结,如果出去运动就害怕骨折,索性直接在家,也不出门了。

可是,越在家呆着,骨质疏松可能就会越来越严重。最好的方式是适当、规律运动,帮助自己增加肌肉力量,让骨骼在不断地负重当中越来越坚固。

而且运动的方式有很多种,并不一定要选择负荷较大或者剧烈的运动,我们可以选择慢跑太极拳,甚至是瑜伽,哪怕是出门散步也是一种很好的运动方式。

总结。

骨质疏松的患者越来越多,每个人可能都是骨质疏松下手的目标,但是并不是所有人都会了解自己的骨骼状况。

而且即使很多人明确知道自己有文章中提及的问题,但总想着生病了可以吃药。可是在吃药之前,我们有很多种方式可以选择,来帮助自己的骨骼,更加坚固。

有效的预防才是最重要的,良好的生活方式,比吃任何药物都有效。

