

传华美酒欣赏系列

影响葡萄酒风格、质量和价格的因素

■隋爱平医师

总体说来,决定葡萄酒品味的主要因素有:用来做酒的葡萄品种;葡萄生长的环境(包括气候和天气,土壤和坡度等);员工对葡萄园耕作的努力程度;制酒和让酒成熟的方式。许多决定葡萄酒品味的主要因素也会决定葡萄酒的最终价格。

(1)葡萄品种:就象有许多种苹果和土豆一样,葡萄也有品种。千百年来,经过世界各国果农的辛勤栽培,各种具有优良品质的葡萄得到筛选和推广,包括美味、高产以及对病虫害有抵抗力的品种。据说目前有超过一千多种不同的葡萄分布在世界各地,其中主要的有大约十五种。不同的葡萄品种含有不同水平的糖分、酸和单宁,所以葡萄品种决定了葡萄酒的大

部分特性,以及葡萄酒的颜色和口味。但是即使同一种葡萄在世界各地栽培后造出的葡萄酒其口味也并不完全相同,这是因为还有其它因素在起重要的作用,改变了葡萄酒的品味。

(2).环境:葡萄要健康生长并成熟需要二氧化碳、阳光、水、温暖的气温以及营养。二氧化碳在空气中就存在,但其它四种因素都受到环境的影响。气候和天气会影响阳光、气温和水份,土壤会影响根部的温度和含水量以及营养等。气候是指一年的长期天气。一般来说,炎热气候地区生产的葡萄酒其酒精含量更高、酒体更丰满、单宁含量更高、酸度更低;而寒冷气候地带生产的葡萄酒其酒精含量偏低、

酒体更轻、单宁含量低、酸度更高。另外,极端的天气情况如大风、冰雹、洪水和霜冻等都对葡萄的生长有破坏性影响。

(3).耕作:精耕细作、控制每株葡萄藤上结果数量、仔细安排叶子的分布以及病虫害防治都会影响葡萄酒的品味。面积广大的平坦葡萄园可用机器采摘,而面积较小的山地葡萄园则考虑手工采摘。但是用机器采摘或手工采摘的葡萄都有可能做出优质而美味的葡萄酒。

(4).制酒工艺:不同的造酒过程和工艺都会给葡萄酒带来不同的风味。例如红葡萄酒比白葡萄酒的发酵温度高,而某些葡萄酒需要放在橡木桶中一至数年使之成熟。这些不同的造酒过程和工艺不

仅改变了葡萄酒的品味,也改变了葡萄酒的价格。

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。

不论男女,晨起后空腹吃瓣大蒜,这3件好事可能会“找上”你



提起大蒜,相信大家都是非常熟悉的,它是我们日常生活中一种非常常见的调味

品。但是大蒜的味道相对来说比较重,气味也比较难闻,很多人可能并不喜欢吃,而且吃完后口中会有很难闻的气味,让人感到非常的尴尬。但是对于懂得养生的人来说,大蒜的保健效果是非常好的。不论男女,早上起床后空腹吃瓣大蒜,或许会尝到这3个“甜头”

1、抗炎消菌

大蒜中含有丰富的硫化物,具有很好的消炎杀菌的功效。所以在平时如果身体内出现炎症的话,每天早上起床的时候可以坚持空腹吃一瓣大蒜,能够抑制体内细菌的滋

生,对于缓解各种炎症具有非常好的效果。但是需要注意的是,如果患有肠胃疾病的话建议就不要吃了,因为大蒜可能会刺激到肠胃,反而会加重胃炎的情况。

2、降低出现癌症几率

可能很多人都有这样一个常识,大蒜具有一定的抗癌功效。最近几年在我们身边患上癌症的人也越来越多,其实这与我们日常的不良行为习惯和饮食习惯有很大的关系,所以若能每天早上起床后坚持吃一瓣大蒜,能够有利于帮助促进体内的血液循环,及时将体内的毒素垃圾排出体外,抑制

体内癌细胞的滋生,提高身体的抵抗力和免疫力,大大降低癌症的几率。

3、预防糖尿病

随着人们生活水平的提高,在我们身边患上富贵病的人也越来越多,糖尿病就是富贵病的代表之一,这与我们平时饮食过于丰富有很大的关系。每天早上起床坚持吃瓣大蒜,大蒜中含有丰富的微量元素,能够有利于帮助促进体内胰岛素的分泌,促进糖分的分解和消耗,将血糖浓度控制在合理的范围内,能够很好的预防糖尿病的出现。

春节假期,“风一吹都痛”的人群怎么吃才健康?

元旦刚过去,接下来将喜迎大吃大喝的春节!海鲜加烧烤、啤酒配炸鸡,想想就美滋滋!但,一部分人饱口腹之欲后,可能出现大脚趾(第一跖骨)、内踝关节红肿疼痛;那是一种无法忍受的“风一吹就会痛”的体验!

2021年中国痛风现状报告白皮书显示:我国高尿酸血症患者人数已达1.7亿,痛风患者1466万人,痛风已成为我国几大代谢类疾病之一。那么对于高尿酸血症、痛风患者,我们应该怎么吃呢?

常见食物嘌呤等级

超高嘌呤食物:痛风和高尿酸的人应该完全避免;

中高嘌呤食物:应该严格限量,在急性发作期不能食用;

中低嘌呤食物:食用时稍加注意;

低嘌呤食物:几乎无需顾忌其嘌呤含量。

少吃高果糖食物

痛风患者要少吃甜度比较高的水果,尤其是果糖含量较高的水果。因为血液中的果糖含量上升,会导致尿酸和尿液中的尿酸含量迅速增加。此外,有的饮料中会添加“果葡糖浆”。因此,痛风患者进食前要注意看一下配料表,少吃富含果糖的食物。

对于新鲜水果而言,多选择含糖量较低的水果,如青梅、青瓜、西瓜、椰子水、草莓、樱桃、菠萝、桃子、李子、橄榄……

少吃:苹果、无花果、橙子、荔枝、柿子、桂圆、香蕉、杨梅、石榴等果糖较高的水果。

痛风少用调味料

痛风患者都知道要少吃海鲜等,但很多人并不知道蚝油、鲍鱼汁、海鲜酱、香菇酱、浓缩鸡汁等食品调味料的嘌呤含量也很高。这些调味品常常是一些动物、海鲜等经过加工而成,食用这些调味品烹调的食物后,可以短时间内迅速升高体内的尿酸水平。快速的血尿酸升高则会导致痛风发作。

不喝酒

尽量不要喝酒,特别是啤酒、黄酒。酒精易使体内乳酸堆积,一旦血中酒精浓度高达200mg/dl,血中乳酸会随着乙醇

的氧化过程而增加,令肾脏的尿酸排泄受阻,结果使血中尿酸增加。而啤酒、黄酒本身即含有大量嘌呤,可使血尿酸浓度增高。

不喝汤

自己吃肉,让别人喝汤去吧。很多地区的人喜欢熬肉汤,这对痛风患者可不是好习惯,肉汤、鸡汤、鱼汤、高汤和老汤嘌呤含量都很高,对于痛风病人都不利。我国有煲汤习惯的地区,往往也是痛风的高发地区。

痛风病人要养成“吃肉弃汤”的习惯,肉可以适当吃一点,汤最好别喝。因嘌呤具有较高的亲水性,50%的嘌呤可溶于汤内,故烹制肉类或鱼类食物时,建议煮后弃汤再进行烹调。

多喝水

在医生允许情况下,尽量多喝水,每日饮水量保持2000-3000ml,并可适当饮用苏打水。

温馨提示

规范化的药物治疗是治疗痛风的关键,而饮食、体重控制及良好的生活习惯是痛风防治的重要环节。患者在治疗过程中,应做到积极配合主治医生的制定调整的方案。按时足量规范用药,控制尿酸值在理想水平,保持乐观放松的积极心态,定期复查以便更全面的掌控病情。

痛风的小知识

痛风是一种常见且复杂的关节炎类型,各个年龄段均可能罹患本病,男性发病率高于女性。有些人常于深夜被关节痛惊醒,疼痛越来越剧烈,在6~12小时左右达到高峰,呈撕裂样、刀割样或咬噬样,难以忍受。疼痛的关节可以出现红肿灼热,皮肤紧绷,触摸时疼痛明显,关节活动受限。疼痛多在数天或2周内自行缓解,恢复正常。首次发作多发生在单个关节,50%以上发生在大脚趾根部,足背、足跟、踝、膝等关节也可发生。

痛风的诱因有哪些?

急性发作的诱因常包括高嘌呤饮食(海鲜、火锅等)、饮酒、受寒、劳累、情绪波动、高脂饮食、外伤及感染等,其中最重要的诱因为高嘌呤饮食和饮酒。

痛风的危害有哪些?

典型的痛风发作主要是引起关节疼痛,但如果反复或频繁的痛风未控制,关节内大量沉积的痛风石可造成关节骨质破坏、关节周围组织纤维化、继发退行性改变等。表现为持续关节肿痛、压痛、畸形、功能障碍。痛风引起的肾脏病变可以出现尿酸结晶,严重者还可以出现急性或慢性肾功能不全或肾衰竭,甚至危及生命。高尿酸血症与心血管疾病、2型糖尿病、血脂异常、胰岛素抵抗及肥胖症等的发生发展密切相关,增加发生多种心血管病及相关疾病(代谢综合征、2型糖尿病、高血压、心血管事件及死亡、慢性肾病等)的风险。

痛风病人需要长期用药吗?

降尿酸药物与降糖、降压药物一样,一般都需要长期维持用药。一旦停药,可能会出现尿酸的上升,疾病的反复。当然如果有可能,可以在专科医师的指导下观察是否可以不使用小剂量的药物控制尿酸在目标范围,以减少可能的药物副作用和治疗成本。一般来说病程越长,体内痛风石越多,降尿酸持续时间可能越长。

需要提醒的是,尿酸是机体嘌呤的代谢终产物,正常浓度的尿酸具有抗氧化的作用。尿酸过高或过低都可能增加心血管疾病的风险,因此尿酸并不是越低越好,而是需要控制在合适的范围。

痛风能根治吗?

目前的医疗水平来说,痛风是一种终身的代谢性疾病,尚没有某种特效药能够彻底根治。在预防和治疗的过程中,一旦您放松警惕,痛风可能会找上门来。但是合理的饮食、运动和药物治疗能够将患者的尿酸水平控制在合适的范围。痛风在较短的时期内不容易出现各种严重的并发症。一般而言,痛风的间歇期越长,对身体的损害越小;间歇期越短,发作越频繁,对身体的危害越大。总之,痛风是一种终身疾病,但并不可怕,只要您勇于面对疾病,合理处理,积极预防和治疗,您可以让痛苦远离自己的。

嘌呤含量	食物类别	食物清单
超高嘌呤食物: 嘌呤含量 > 150 毫克 /100 克	动物内脏	肝、肾、脑、脾、肠等
	鱼虾蟹贝类	泥鳅、海鲈鱼、带鱼、鲣鱼、凤尾鱼、基围虾、小龙虾、生蚝、扇贝、鱿鱼等
	部分汤	浓肉汤、浓鱼汤、海鲜火锅汤
中高嘌呤食物: 嘌呤含量在 75~150 毫克/100 克之间	各种畜肉	猪、牛、羊、驴肉等
	禽肉	鸡、鸭等
	部分鱼类	鲭鱼、罗非鱼、鲤鱼、草鱼等
	甲壳类	鲍鱼、海螺等
中低嘌呤食物: 嘌呤含量在 30~75 毫克 /100 克之间	干豆类	黄豆、黑豆、绿豆、蚕豆、芸豆等
	嫩茎类蔬菜	香椿
	花类蔬菜	西兰花、白色菜花等
	嫩豆类蔬菜	毛豆、嫩豌豆等
	部分水产类	鳕鱼、多宝鱼等
	菌藻类(鲜)	滑子蘑、金针菇、猴头菇、口蘑、香菇
低嘌呤食物: 嘌呤含量 < 30 毫克 /100 克	部分杂粮	燕麦、大麦、黑米、荞麦
	大豆制品	豆浆、豆腐等
低嘌呤食物: 嘌呤含量 < 30 毫克 /100 克	奶类	牛奶
	蛋类	鸡蛋等
	叶菜类	大白菜、生菜、油菜等
	根茎类蔬菜	土豆、芋头、白薯、木薯
	茄果类蔬菜	番茄、茄子等
	瓜类蔬菜	冬瓜等
	部分杂粮	麦片等
	水果	葡萄、苹果、草莓等
	精制白面	挂面、馒头等