

## 传华美酒欣赏系列

## 甜葡萄酒

■隋爱平医师

在制作葡萄酒时，酵母菌将糖分转换成酒精。对于几乎所有的白葡萄酒和红葡萄酒来说，这个发酵过程会一直进行到所有糖分都转化后方才停止，这样获得的葡萄酒就叫做干白葡萄酒或干红葡萄酒。而甜葡萄酒通常由下列三种方式制作：(1). 发酵过程被人为中止；(2). 额外的糖分被加入到酒中；(3). 一些特殊葡萄汁中的糖分十分高，以至于转换出来的酒精浓度已高到把葡萄汁中的酵母菌都灭活后还有糖分保留下来。下面我们就对于这三种不同的制作方式做进一步的讨论。

(1). 发酵过程被人为中止：

如果在所有糖分转换为酒精之前，就把酵母菌去除，其结果就产生了甜葡萄酒。去除酵母菌的方法有两大类，一种是用很细的筛子去筛除，另一种是用化学法杀除。后者常用的物质有二氧化硫或酒精，例如通常在发酵过程没有完成前就加入更多的酒精，这个处理过程叫加强(Fortify)。波特酒(Port)和麝香葡萄酒(Muscat Wine)就是用这个技术制作的。

(2). 额外的糖分被加入到酒中：

直接加食用糖到葡萄酒中使之更甜是不允许的。但是可以把某些果汁加入到葡萄汁中使之变甜。例如在许多德国的甜葡

萄酒中就加入了未经发酵的葡萄汁(sussreserve)。传统的雪莉酒是不甜的，但在制作甜雪莉酒时就可加入浓缩的葡萄汁。

(3). 浓缩葡萄中的糖分：

大多数最好的甜葡萄酒都是用此类方法制作。当葡萄汁发酵产生的酒精浓度达到15%时，葡萄汁中的酵母就会被灭活，如果此时葡萄汁中还有糖存在，结果就产生了甜葡萄酒。在自然界正常成熟的葡萄中没有发现如此高浓度的糖分，所以要用其它方法提高葡萄中糖的浓度。例如把葡萄干燥，或者制作贵腐酒(Noble Rot Wines)，而第三种方法是让葡萄冰冻，也

就是制造冰酒(Icewine或Eiswein)。

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chuanhuajiuye添加关注，或添加微信号：peter49247进行交流。

## 疫情期，老年人哪些眼部问题需要去医院？

老年人是眼病的高发人群，疫情期间眼部不舒服，何种情况需要立即就医？在2月24日的国务院联防联控机制发布会现场，国内著名眼底病专家，北京同仁医院副院长、眼科主任魏文斌教授告诉我们如何具体区分。

眼科疾病可以分为急重症、慢性、轻性。以下几类急重症魏文斌教授建议在做好个人防护的情况下及时就诊：

1. 中重度的眼外伤，如化学烧伤、热烫伤、眼球破裂伤等；

2. 角膜炎、青光眼和虹膜炎等眼内炎症，有眼睛红疼伴有明显的视力下降；

3. 无痛性的视力骤降，例如没有明显原因的视力突然下降，眼前有固定的黑影并逐渐扩大等。

一些慢性眼病或者轻度眼病暂时可以不去医院，比如不伴有明显症状的眼红，非固定性的眼前飞蚊，药物控制良好的青光眼和其他眼病，病情没有明显变化或者没有加重，可以暂缓复查。

魏文斌提醒，在防疫生活期间，对患有慢性病比如高血压、糖尿病的老人应该每天自测血压血糖，保持血压血糖平稳，以减低

眼中风发生危险，注意保持平和心态，避免情绪的剧烈波动，以免引起青光眼的发作。

“疫情期也要注意休息，看书时一般每小时起来活动一下，应经常做眼保健操或闭目养神。”魏文斌教授表示，闭目养神既能使眼睛得到充分地休息，又能休息大脑。另也建议经常按摩眼眶和面部，每次10分钟，每天数次，对眼睛有保健作用。

## 老年糖友，华西专家告诉你这段时间在屋头如何照顾好自己！



最近这段时间气温莫得之前那么冷了，偶尔还出点灿烂的阳光，再加上好多地方新增病例的数字越来越少，嗨呀，是不是该出来放放风了！

各位，疫情还没有结束，千万不要在关键时刻放松警惕哈！

尤其平时喜欢跳坝坝舞、每天喜欢出去转一圈、小区楼下健身器材上niu两哈的老年朋友些，一定还要再坚持一段时间哟！

“医生，我有糖尿病，这段时间关在屋头运动少，生害怕吃多了糖尿病要翻，吃撇了营养又跟不上，咋个办嘛？”

“本来都该到定期复查的时候了，现在又不敢去医院，得不得出啥子问题？”

“有时候血糖没对，身上也有点不舒服，到底该不该去医院呢！”

关于糖尿病老年患者关心的这些问题，今天，华西医院老年医学中心王双医生来给你们讲一讲，还需要继续待在屋头的在这段时间，到底该如何照顾好自己。

要点1：坚持常规的治疗

按时、按剂量服药！

如果药物不足，可以通过网上订药续药，尤其是一些控制良好稳定的患者。目前，国家医保局明确实施“长处方”报销政策，糖尿病患者处方用量放宽至3个月。

总之，药不能停！

要点2：做好一动一静

即使是天天待在家里，糖尿病老年患者也要适当进行室内运动，比如有活动能力的可以每周做150分钟左右的中低强度运动。如：太极拳，八段锦等。

保持心静，心情舒畅，重视疫情，规律作息，不要搞忘了，勤洗手也是一种运动哦！

要点3：吃要注意这些

【主食】是糖尿病患者热量摄入的重要保证，要吃！但也要适量，保证血糖水平的稳定。

【零食】控制三餐之间吃零食的量，尤其要注意，无论是日常糕点还是所谓的“无糖食品”，事实上都粮食做成的，含有丰富的碳水化合物，吃多了会造成血糖水平升高。

【坚果类】不适合多吃，比如瓜子、核桃、花生、开心果等。坚果属于富含脂肪的高热量食品，1g脂肪产生的热量是同等重量糖类和蛋白质的两倍多。

所以，瓜子花生再香，糖尿病老年患者也要忍嘴哦！

【蛋白质食物】摄入量不能太多。大量的高蛋白饮食，会引起体内代谢产物过多，增加肾脏负担，加速肾脏病变进展。优质蛋白质食品要尽量均匀分配在三餐，这样既能减轻肾脏负担，又能保证身体更好地吸收利用。

【高钠盐】摄入会加重水钠潴留，引发高血压，同时也加重肾脏和心血管系统负担。

所以，糖尿病老年患者看到别个吃腌制品比如香肠、腊肉这些嘎嘎的时候，也只有忍了哈！

【高脂肪】的东西吃多了，会增加热量，让血糖血脂的控制出问题。所以，一方面患者要减少高脂肪食物摄入；另一方面，在炒菜时少放点油，可以选择蒸、煮等方式来做菜。尽量不吃或少吃煎炸食品，大多数油脂

含量高，吃多了也恼火。

【水果】适量吃，而且要根据血糖水平选择水果品种。

血糖水平过高，建议选择黄瓜、西红柿等蔬菜代替水果；

血糖控制好的，建议选择含糖量低的水果，如苹果、梨、草莓、樱桃、猕猴桃等，那些高糖分的水果比如橘子、水蜜桃等就拒绝了哈；

不要吃完饭马上吃水果，容易引起餐后高血糖；

另外，为了保持每天总热量的摄入平衡，吃了水果要适当少吃点主食哦！

要点4：坚持常规的治疗

坚持每天的血压、血糖监测。病情稳定的每周1—2天监测4点血糖(早餐前及三餐后2小时)。如果感觉不对头，要增加监测次数。

要点5：如果出现以下症状，特殊时期也要赶紧来医院

1. 血糖过高，如空腹血糖超过15 mmol/L，餐后血糖超过20 mmol/L。

2. 反复出现低血糖。

3. 出现不稳定的心血管疾病表现，如胸闷、胸口堵等。

4. 出现尿路症状，如尿急、尿频、尿潴留等。

5. 出现明显疲倦乏力或嗜睡情况。

6. 出现严重血管病变致下肢功能受损出现严重血管病变致下肢功能受损。

7. 其他可能导致功能依赖和失能的情况

春暖花开离我们越来越近了，希望各位在这段时间一定要照顾好自己，尽量少出门，少打堆堆，那坝坝舞、晒太阳、喝茶摆龙门阵也就离我们更近了！

## 牛津41万人研究：每天吃4两蔬菜，可防13%中风



我国是中风大国，每12秒就有一人发生脑卒中，每21秒就有一人死于脑卒中。脑卒中是我国国民第一位死亡病因。

研究发现，摄入水果和蔬菜(>200g/天)、膳食纤维(每10g/天)、牛奶(200g/天)、酸奶(100g/天)和奶酪(30g/天)，缺血性卒中的风险降低，但与出血性卒中的风险越低没有显著关联。

研究发现，吃水果、蔬菜、谷类、豆类、坚果和种子中的膳食纤维，使缺血性中风风险降低最大，每天摄入10克(两个中等大小

的苹果的含量)，风险会降低23%。吃水果蔬菜，每天吃200克以上，风险降低13%。

而每天吃一两红肉(50g/天)与缺血性中风风险增加有关。

研究人员发现，每天摄入20g鸡蛋，出血性中风的风险就高出25%，但与缺血性中风无关。

研究人员表示，不同食物与缺血性和出血性中风之间的联系可能部分是由对血压和胆固醇的影响所解释。