

传华美酒欣赏系列

美国葡萄酒世家——盖洛家族

■隋爱平医师

欧内斯特和胡里奥·盖洛(Ernest and Julio Gallo)是兄弟俩,自从八十多年前他们把自己的梦想付现实之后,盖洛家族的根就深深地扎在美国加州葡萄园的沃土里。盖洛兄弟在影响美国葡萄酒工业的方向和葡萄酒消费增长率方面的贡献十分巨大,盖洛兄弟葡萄酒公司至今为止仍然是私人拥有的公司,目前由盖洛家族的第二代和第三代掌管,是世界上最大的家族性葡萄酒制造商,据说其年产量与澳大利亚整个国家的年产量并驾齐驱。

盖洛兄弟出生于意大利移民家庭,父

亲是种植葡萄的农民,在加州中央谷(Central Valley)的Modesto长大。兄弟俩从一九三三年开始制作葡萄酒,那年哥哥欧内斯特二十四岁、弟弟胡里奥二十三岁。弟弟管造酒,哥哥管销售。一九三五年他们建立了自己的首个造酒厂。到一九四零年时他们认识到中央谷地区葡萄品种的局限性,从而开始从纳帕(Napa)和索诺玛(Sonoma)地区收购葡萄。上世纪五、六十年代时,盖洛兄弟运用了一系列市场营销方法,使得公司业务不断稳步发展。到一九六七年,盖洛兄弟葡萄酒公司占有全

美国葡萄酒市场的三分之一份额。

上世纪七、八十年代,盖洛兄弟葡萄酒公司不断向高品质葡萄酒方向发展并在美国加州索诺玛(Sonoma)地区买入大面积葡萄园。这些大胆的企业发展行动证明了盖洛家族也有能力制造出高端葡萄酒,并使得公司品牌得到刷新。其后盖洛家族的第三代不断开拓公司的出口业务,扩大了盖洛兄弟葡萄酒公司的国际市场影响。今天,盖洛家族正在为美国和世界各国的消费者提供价格合理并且高质量的葡萄酒。

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

会吃的人更长寿,4种食物常放餐桌,补充营养,滋养身体



每个人都想长寿,但是有的人平时却做着一些影响长寿的行为。比如:吃一些垃圾食品、吸烟酗酒等。平时长寿的人饮食一般

都特别的健康,他们平时会吃一些对长寿有帮助的食物。那么,哪些食物对于长寿有帮助呢?

1、豆腐

大豆里面含有丰富的蛋白质,但是却不利于人体吸收和消化。豆腐是大豆的深加工,可以帮助营养得不到破坏,并且还特别有利于身体的吸收,所以豆腐是人体植物蛋白的一个很好的来源,蛋白质对人体是特别重要的,想要长寿平时就需要多补充蛋白质的营养。

2、辣椒

辣椒可以促进新陈代谢,帮助减肥,还可以促进胃酸的分泌,防止胃肠道里一些细菌的滋生,对身体是特别有好处的。不仅如此,它里面还含有许多的维生素。

这些维生素对于预防癌症和帮助心脑血管健康都是特别好的,所以,在平时大家可以多吃一些辣椒,它不仅可以刺激我们的味蕾,增加我们的食欲,对于身体也是好处特别大的。但易上火的人还是偶尔吃吃就好,不宜长期食用辣椒。

3、小米

小米是一种很好的谷物,从古至今就有一些体弱多病的人用小米当作滋养品。其实这是一个特别正确的方法,小米里边含有

丰富的营养物质,它可以滋养身体,对于胃肠道的帮助也是特别大的。

如果有的人胃不好,平时可以多喝一些小米粥调养身体,慢慢的,就会发现肠胃变得越来越好了。所以平时在饮食中大家可以多吃一些小米,这样子对于帮助长寿也是很有用的。

4、牛奶

牛奶里面含有丰富的钙,这些钙对于预防骨质疏松是特别有帮助的,当人体的雌激素和雄激素下降之后很容易得骨质疏松症,从而影响长寿。不仅如此,牛奶里边还含有丰富的蛋白,这些蛋白对于帮助肌肉骨骼的正常发育也是不可缺少的。另外,平时如果有老人晚上睡不着,也可以喝一杯热牛奶缓解这种症状。

以上的这几种食物对长寿是特别有帮助的,它们里边都含有丰富的营养,而且价格也不是特别贵,都是大家能够接受得了的。不过,想要长寿仅仅吃上面4种食物是远远不够的,大家需要每天有一个愉快的心情加上每天坚持有氧锻炼,这样子可以让身体变得更加健康,更有利于长寿。

有肺炎后还能吃水果吗?营养师:不妨选择升糖指数低的水果

肺炎是一种炎症,是由多种物理因素引起的炎症,如病毒、细菌、真菌、寄生虫等有害物质。在人们患肺炎后,主要会出现的表现为发热、咳嗽、有痰等等。尤其是日常生活中喜欢抽烟的人群,烟草中的有害物质会影响肺部健康。

在有这种病情下,大家更需要注意良好的生活方式了。有的人听说有肺炎的人,就不能食用水果了,到底应不应该这样做呢?

从传统的中医上认为,对于有肺部疾病的人群不应该摄入过多甜食、油腻食物,这样的食物会加重脾胃负担,影响它们的消化吸收功能。再加上脾脏主要的功能还有运化,如果有痰湿,对肺部健康也

是十分不利。

所以,对于有肺炎的患者不适合吃大量甜的水果,但也并非是所有水果都不能吃。尤其是在特殊期间,如果家里的水果不足,在一次性去超市购买食物时,可以选择新鲜的耐储存的水果,如苹果、橙子、橘、梨等等。以及更适合肺炎患者的不妨选择升糖指数低的水果,如春季的草莓、猕猴桃、樱桃,或者是上面所说的耐储存水果都是很好的选择。

各种水果中含有多种维生素、钙、铁、镁、磷、水分等多种营养物质,可增强肺部功能,对养肺润肺有益。并且,每天摄入充足的水果,不同种类的水果,才能保证机体摄入大量的营养物质,抵抗外

界病毒的人侵。

按照最新版《中国居民膳食指南》中给出的建议,每天每人食用水果的量要在200g~350g内,也就是差不多一袋牛奶的重量。因此,肺炎患者每天吃适量水果也是非常有必要的。如果家里的水果种类少,每天吃水果的量不够,还可以吃些新鲜的蔬菜来补充营养。除此以外,对于有肺炎的人群,还应注意一个星期内食用食物的种类,按照成年人健康的需求,每周需要供给机体25种食物,对机体补充营养,预防疾病有利。在提高肺部功能上,还需要有肺炎的患者每天进行有效的运动训练,选择中等强度以上的有氧运动,如游泳、跑步、快走、骑自行车、跳绳,以及适量



的无氧运动,如深蹲、举重、杠铃等等,可锻炼自身的肌肉,延缓肌肉衰老、流失,提高身体整体素质。

薏米不祛湿反伤身?专家:这两类人吃不对“杀机重重”

每当湿寒天气,“薏米”这种食物总是会出现在我们的朋友圈中,有人把薏米称之为“除湿神器”;作为“美味,但是并不神奇的粗粮”,生活中建议大家常吃,同时也可以经常用其泡水,但是“并不能抱有吃它能治病的幻想”,归根结底它是一种食物,食物,吃了抗饿,品鉴可以补充营养素,也可以满足我们对色香味的追求,但是它真心不存在“抗癌、降血压”等神奇作用。明白了这件事,与您聊聊关于“薏米”的食用价值。

薏米,是一种基础的“谷物”:

薏米,一种建议大家常吃的“基础粗粮”。和我们最熟悉的大米相比,薏米当中含有更多的蛋白质和膳食纤维,另外其中的维生素E、B族维生素以及矿物质钙磷镁等营养素的含量同样可圈可点;很多人总是发现薏米的味道很“香”,这其实是由于薏米中蛋白质的芳香族氨基酸和支链氨基酸的含量要高于小麦等基础谷物。

常喝薏米茶、薏米粥有哪些好处?

最实在的好处—增加饮水量:

用薏米泡水饮用,其最实际的好处就是可以帮助机体增加饮水量。现实生活中很多人存在“饮水不足”的小毛病,而这个问题就会导致人体出现便秘、长痘等干燥症状。用薏米泡水,美化味道,增添营养,以此就能增加每日的饮水量,躲避相关“干燥危害”。

丰富食物种类:

关注现代人的饮食“状态”,很多人存在饮食单一的问题。丰富主食的食用品种,达成更加完美的“全面营养状态”,这是一件“很受益的事情”。

增加膳食纤维的摄入量,促进代谢,促进肠道健康:

薏米中含有不少的膳食纤维,通过食用薏米粥或薏米水可以有效补充膳食纤维,从而就能促进肠道代谢,增加排便,预防便秘、结肠癌等问题,促进肠道健康。

除了这些以外,任何一种的“添加摄入”都是营养素的靠谱补充,当B族维生素、维生素E、矿物质磷等物质摄入的时候,这就可以预防相应的营养素缺乏症,作用值得推崇。

当然,“薏米可以治病”的言论就不要再传了,食物仅仅是食物,薏米也不例外;您喜欢吃,值得表扬;你和别人说吃它可以治病,并不建议,任何一种美味都有推崇之处,但过分神化就可能给某些人带去麻烦。

健康吃薏米,建议您这样做:

与米饭、玉米同蒸(煮),靠谱的选择:

生活中很多人单纯食用大米、玉米等主食,建议各位可以将薏米与它们一同蒸着吃、煮着吃,达成“蛋白质互补”的作用,利于蛋白质的吸收。

虽然好,但不能过度食用:

薏米虽好,也需“适量进食”,摄入过多很容易刺激胃肠,导致腹泻等问题发生;建

议每周食用薏米的次数不超过3次,也让他不同种类的谷物“亮亮相”。

泡薏米水,建议选择“熟的”:

冲泡薏米水,一种很好的习惯,推荐为之,但要注意细节。泡水的过程中,建议大家选择“煮熟或烤熟的薏米”,美化味道,降低食物中毒的风险;当然更建议大家直接“煮水”饮用。

两类人不建议吃薏米:

其一,本身对薏米存在过敏问题的人群,应避免摄入薏米,不给身体惹麻烦。

其二,胃肠本身比较敏感,或者存在溃疡等问题的人群,应该根据自己的实际情况煮烂后少量食用。

薏米,不错的主食,健康的谷物,靠谱的泡水选择。一种建议大家常吃的“基础粗粮”,吃可以,但不建议神化,愿大家可以通过薏米汲取到优秀的营养物质。