

传华美酒欣赏系列

美国纽约州葡萄酒

■隋爱平医师

纽约州是美国排名第三位的葡萄酒生产州，仅次于加州和华盛顿州。十七世纪时葡萄首先被种植在纽约州的长岛。到一八零零年左右，由于当地园丁的辛勤工作，纽约州开始盛产大量的由欧洲与当地品种杂交形成的葡萄。到一九五零左右，乌克兰裔的植物学教授 Konstantin Frank 开始尝试把旧世界的雷司令、皮诺瓦和霞多丽等葡萄品种移植到纽约州寒冷的手指湖(Finger Lakes)地区。当时纽约州最好的葡萄酒酿酒厂之

一是 Gold Seal, 其总经理 Charles Fournier 冒险地任命 Frank 为公司的研发总管，结果 Frank 先生大获成功，并声称自己在葡萄种植上的进展为“第二次发现美国”。一九七六年时，纽约州有十九个葡萄酒酿酒厂，目前有一百二十家左右，大部分为中小型酒庄，西海岸各州存在的大型酒庄在纽约州不常见。主要的葡萄品种有霞多丽、美乐、雷司令、皮诺瓦等。纽约州有六个主要的葡萄酒产区。

在纽约市西边五百公里就是风景如画的著名产区手指湖地区，这些湖泊都是古代冰川形成的遗迹；曼哈顿北边是哈得逊河谷产区；东边是号称“纽约的波尔多”的长岛北叉，以及长岛南叉，后者又称为汉普顿；靠近伊利湖附近还有一个产区，而纽约州中部也正在逐步被发展为新的产区。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 添加关注，或添加微信号: peter49247 进行交流。

早饭怎么吃, 决定你的寿命和生什么病



01 心梗、脑梗概率成倍增加!
不是在吓你, 这两种致死率和致残率极高的疾病, 真的和早饭有着密切的关系。
不吃早饭, 胃中就缺少食物, 人体血液里就会形成很多的B型血栓球蛋白。这是一种能导致血液凝固, 使人易患心肌梗塞的蛋白质。
另外, 不吃早饭的人, 血小板比吃早饭的人更加容易粘稠与聚集。这就加大了血栓的形成几率, 使人更加容易患上脑梗和心梗。
此外, 伦敦圣乔治医院首席营养师凯瑟琳·柯林斯还认为, 长期不吃早饭, 容易使低密度脂蛋白沉积于血管内壁, 导致动脉硬化的发生。
科学家曾对长期不吃早饭的人群进行过详细研究, 发现其患心肌梗塞、脑梗等病症的几率也比正常进食早饭的人群高出许多。

02 寿命缩短2.5岁!
肌体所需营养不能得到及时的补充, 生理机能就会减退! 德国埃朗根大学研究表明, 不注重吃早饭的人寿命甚至平均缩短2.5岁。
03 影响智力!
早饭是大脑活动的能量之源, 如果没有进食早餐, 体内无法供应足够血糖以供消耗, 便会感到倦怠、疲劳、脑力无法集中、精神不振、反应迟钝。
英国著名临床心理学家罗斯·泰勒指出, 早饭的质量不仅影响人一天的决策和思维能力, 还会造成胃炎、肥胖、胆结石等一系列的健康问题。
04 惹来“三高”!
英国伦敦帝国学院研究发现, 不吃早饭, 大脑会释放出需要高热量的信号, 导致

午饭和晚饭摄取“垃圾食品”的几率大增。长期如此, 肥胖症、高血压、高血脂和糖尿病等都会找上门来。
美国哈佛大学的研究还证实, 这种做法会使患心脏病危险增加27%。
05 易患胃病!
不吃早餐, 可使人体消化系统的生物节律发生改变, 胃肠蠕动及消化液的分泌发生变化, 消化液没有得到食物的中和, 就会对空腹的胃肠粘膜产生不良的刺激, 引起胃炎的发生, 严重者可引起消化性溃疡。
你还敢不好好吃饭吗?
吃早饭≠会吃早饭!
现在很多人的早餐很简单, 传统的比如包子、豆浆、油条、粥, 还有各地不同的粉面、饼之类的。
等等, 有没有发现缺少了什么? 上面这些食物主要就是碳水化合物和脂肪, 没有膳食纤维、矿物质、维生素、蛋白质!
对, 这就是传统早餐最不好的地方, 早餐营养搭配极不合理!
用卫生部首席健康教育专家万承奎教授的说法,
“毫不夸张地说, 现在中国人20%不吃早饭; 70%不会吃早饭。可自古就说要吃‘皇帝的早饭’, 吃早饭等于吃补药。”
这样吃早饭=吃补药
早餐比任何一顿饭都重要, 却也是我们最不重视的一顿, 其实吃好早餐不难, 做到下面“六个一”就能达标~
1. 饭前一杯水
吃早餐前应先喝水! 人经过一夜睡眠, 消耗了大量的水分和营养, 起床后处于一种生理性缺水状态。如果只进食常规早餐, 远远不能补充生理性缺水。
因此, 早上起来, 刷牙以后, 应饮用300~500毫升左右的温开水! 既可补充一夜流失后的水分, 还可以清理肠道。但是喝

水要适量, 不可过多。
2. 一点主食
好的营养早餐一定要有谷类食物, 如馒头、包子、烤饼、杂粮粥等。
推荐您食用蔬菜和肉类混合的包子, 既有谷类食物, 又含有蔬菜和肉类, 营养均衡, 荤素搭配合理, 还易于消化。
3. 一个鸡蛋
中医认为, 鸡蛋是独一无二的“平衡”食品。鸡蛋蛋清性微寒, 蛋黄性微温; 蛋清能清热, 蛋黄能补血, 其功效媲美阿胶。
国内外营养学家和医学家的研究都发现, 每天吃1个鸡蛋, 可以带来“从头到脚”的健康!
4. 一杯牛奶
早餐是补充奶类的好机会。乳制品是高品质蛋白质的来源之一, 同时含有丰富的钙质, 一般常吃的食物中, 没有一种钙质含量能与奶类相比。
并且, 奶类的钙质除了与骨骼发育有关之外, 同时具有增进神经与肌肉对刺激的反应, 即具有稳定情绪的作用。
5. 一些蔬菜
研究发现, 日均摄入量超过569克蔬菜的人比摄入量少于249克的人, 早亡风险降低了10%, 并且寿命延长了1年多。另外, 日均再多食用200克蔬菜和水果, 早亡风险就会再降6%。
6. 一小把坚果
坚果和种子能为人体提供人体必需脂肪酸、维生素E、钙、镁、锌、硒等营养素, 但由于脂肪含量高不宜过多食用, 多种坚果种子混合食用更好。
什么时候吃最好?
研究证明, 7点到8点吃早餐最合适, 因为这时人的食欲最旺盛。
此外, 早餐与中餐以间隔4~5小时左右为好。如果早餐较早, 那么数量应该相应增加或者将午餐相应提前。

英科学家称给门把手“涂”铜可防止新冠病毒传播

据英国《每日邮报》近日报道, 英国南安普顿大学高级微生物学家 William Keevil 教授建议, 门把手、扶手和购物车应使用铜涂层, “涂”上一层铜或镀铜以防止新冠病毒传播。
研究表明, 新冠病毒可以在钢和塑料上存活三天, 并保持传染性。但由于铜的抗菌特性, 新冠病毒在铜表面的存活时间不会超过四个小时。
当新冠病毒落在铜上时, 铜离子会攻击病毒的脂质膜, 然后侵入

细胞并破坏病毒的DNA, 将其完全杀死。
英国在公共区域使用铜的程度远落后于其他国家。Keevil 教授指出, 波兰的公交车已经安装了镀铜的扶手, 而智利和巴西的机场入境亭则采用了铜涂层。在美国, 充满细菌和其他传染性细菌的健身房甚至用铜覆盖杠铃和其它设备。
因此 Keevil 教授建议, 门把手、购物车、公共交通工具上的扶手, 甚至健身器材都应该加入铜元素。另外, 快餐店用餐用的屏幕、

取款机等也可以采用镀铜的表面。
去年11月, 美国一项研究发现, 重症监护病房的铜制病床比传统病床平均减少了95%的细菌。研究人员指出, 抗菌铜床可以帮助消毒人员在两次清洁之间保持清洁, 从而降低传播与医疗相关的感染的潜在风险。
需要注意的是, 这一方法并不意味着找到了防止病毒传播的方法。世界各地的卫生官员表示, 严格的洗手程序对于阻止病毒传播至关重要。



Advertisement for Jasmine Medical Daycare Center. Header: 真善美日间保健中心. Address: 12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874. Website: www.jasminecenter.com. Staff: 邹秉雄 (240-683-0033), 吕思慧 (240-386-7882). Features: 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. Mission: 最真诚的贴心照料, 最完善的保健设施, 最美丽的场地环境. Tagline: 真诚 善良 美丽 (Truth Goodness Beauty).