

传华美酒欣赏系列

闻名世界的高尔夫大师诺曼和他的葡萄酒

■隋爱平医师

我们大家都知道中国的篮球明星姚明在美国加州开办了自己的酒庄。其实许多世界体育明星都从逐步成为葡萄酒爱好者然后成为酒庄的拥有者,这种现象是前有古人,后有来者,代代相传。

闻名世界的职业高尔夫球手格里格·诺曼(Greg Norman)就是其中的一个典范。诺曼先生一九五五年二月十日出生于澳大利亚的昆士兰,他的母亲是一位芬兰木匠的女儿,他的父亲是一个电子工程师,他从小在海边长大并且是个不错的冲浪小选手。他曾经于一九八六年和一九九零年分别两次获得英国高尔夫公开赛的冠军,并且还获得过超过九十个世界各地的高尔夫球赛冠军,同时在八十年代和九十年代连续三百三十一周在世界职业高尔夫球手中排名第

一。由于他生得人高马大、头发金黄,打起高尔夫来冲劲十足,又出生于海边,所以赢得了“大白鲨”的美称。

诺曼先生成为高尔夫球界最伟大的球手后,又将触角延伸到商业领域,成为一位优秀的企业家。他先后在美国和澳大利亚开办了许多公司,最有名的跨国集团公司就是“大白鲨企业”(Great White Shark Enterprises)。他涉足高尔夫球场设计、房地产开发、出口澳洲牛肉和开办高尔夫学校等一系列成功的商业活动。由于经常在世界各地参加高尔夫球赛,格里格·诺曼先生逐步变为葡萄酒的爱好者,早年喜爱法国红酒,近年来更侧重美国和澳洲红酒,并于一九九六年在美国和澳洲创办了格里格·诺曼酒庄(Greg Norman Estates)。他的酒庄

生产的葡萄酒获得优秀的评分。著名的葡萄酒杂志《Wine Spectator》曾经在“世界上最好的葡萄酒”评选中,将诺曼葡萄酒系列中的1999 Shiraz Reserve列在第八位。

诺曼先生性格豪爽并且充满了幽默感。在近年的一次纽约大型葡萄酒品尝会上他介绍了自己的酒庄和葡萄酒。他喜欢豪饮而不是细斟慢酌,更倾向于酒体丰满单宁和口味强烈的加州和澳洲红酒,而不是微妙和淡雅的风格。诺曼先生在品酒会上曾讲过一个笑话:他去医生诊所体检,医生问他每天喝多少红葡萄酒,他说每天一到二杯,医生很高兴,其实诺曼每天喝两瓶。现场听众哄堂大笑。幽默的诺曼先生不仅受到大家的喜爱,他的酒庄所生产的葡萄酒同样也得到大家的喜爱,其酒瓶的标签上都有

一只大鲨鱼。正如诺曼先生所说:“我不捕鲨,但总试图去保留一些鲨的习性。”

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。

这六种饮食习惯最“伤”免疫力

新冠疫情的到来使得“免疫力”这个词受到了前所未有的关注。面对病毒时,每个人都希望自己是“强者”。提高免疫力和饮食密不可分,日前,国外健康媒体 Medical daily 总结了6种削弱身体免疫力的错误饮食习惯。

1、酒喝太多

过量饮酒,哪怕只是短期的,都可能改变机体的免疫系统。《Alcohol Research》杂志上发表的一篇论文指出,长期过量摄入酒精与免疫反应减弱之间存在联系,带来的影响包括肺炎易感性增加,发生急性呼吸窘迫综合征(ARDS)的可能性更大、败血症风险增加、伤口愈合不良等。

美国疾病控制中心(CDC)将纵酒定义为女性在同一场合一次性(2个小时内)喝4杯或以上,男性喝5杯或以上,血液中酒精浓度达到0.08%或更高。酗酒通常被定义为,女性每周要喝8杯或以上,男性每周喝15杯或以上。

专家建议,应减少饮酒量,女性每天不超过1杯,男性每天不超过2杯。如果认为自己需要戒酒帮助,可以通过多种方式寻求专业服务。

2、吃太咸

波恩大学医院在人和小鼠身上进行的一项新研究得出结论:盐分过多可能会导致免疫缺陷。研究人员发现,当肾脏排泄过量的钠时,会发生多米诺骨牌效应,从而降低人体抵抗细菌感染的能力。

美国CDC指出,美国人钠摄入量中有70%以上来自加工食品,因此,限制钠摄入量的最佳方法就是少吃高度加工的食品,如冷冻披萨、罐装汤等。

此外,在购买食品时,注意观察营养成分表上每份食物的钠含量。将盐与其他调味料(例如草药和香料)混合使用,也可以帮助减少盐分摄入。

3、吃太甜

发表在《美国临床营养学杂志》上的一

项研究发现,一夜禁食后,食用100克糖的人的免疫细胞吞噬细菌的能力下降。这种影响可持续长达5个小时,并且在食用后1到2个小时内达到高峰。

当然,这并不意味着要完全戒糖,而是控制适当的摄入量。美国心脏协会建议,食用添加糖女性每天不超过24克,男性每天不超过36克。如果倾向于吃含糖量高的食物,请尽可能尝试其他应对方法,消除食欲。

4、咖啡、茶喝太多

咖啡和茶具有抗氧化、抗炎作用,对身体有相对保护作用。但是,咖啡因摄入过多会干扰睡眠,其结果会加剧炎症并损害免疫力。

为了更好的保护免疫系统,最好少喝添加糖或人造甜味剂且含咖啡因的饮料。如果喜欢喝咖啡和茶,至少在就寝前6个小时减少咖啡因摄入,防止干扰睡眠。

5、膳食纤维吃不够

膳食纤维有助于维持消化健康,通过增

强免疫力和改善情绪的方式改变肠道菌群的组成。研究表明,膳食纤维和益生元的摄入量高,免疫功能更好,防御病毒的能力更强。充足的纤维还可以促进更多和更好的睡眠。

增加膳食纤维摄入量的最佳方法是多吃全品类食物,包括蔬菜,水果,全谷类,豆类、坚果和种子等;将低纤维加工食品换成富含纤维的未加工食品;将白米饭换成粗粮饭;用豆类或小扁豆代替肉类等。

6、绿色蔬菜吃不够

绿色蔬菜对免疫力有帮助,这些植物提供有助于免疫功能的关键营养素,包括维生素A、维生素C和叶酸等。绿色蔬菜还提供生物活性化合物,可释放化学信号,从而优化肠道免疫力。

增加绿色蔬菜的摄入,可考虑多吃十字花科蔬菜,包括羽衣甘蓝、西蓝花、小白菜、卷心菜等。

4-095

守护天使健康护理公司

Loving Angel's Health Care

协助如厕
失禁患者协助
尿管粪管清洁看护
肠管进食
气切呼吸护理

服务范围
Fairfax
Alexandria
Arlington
Prince William
Loudoun

物理治疗
语言治疗
康复治疗

陪伴看医生
散步及日常活动
准备饭菜提醒服药
清洁居家环境洗衣
照顾个人卫生
协助洗澡穿衣

居家看护
专业护理
临时看护
老人看护
全天看护

招聘工作伙伴
RN / LPN
PCA/HHA/CNA
另提供培训计划

24 Hr 中文热线
(571)581-0910
info@lovingangels.care
www.lovingangels.care

Design by Macteezv

4-068

真善美日间保健中心

Jasmine MEDICAL DAYCARE CENTER
真善美日间保健中心

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com

欢迎致电查询

邹秉雄
240-683-0033
吕思慧
240-386-7882
中心电话
240-232-2288

中心特色

- 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

中心宗旨

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理

华人最优秀的保健服务团队
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽
Truth Goodness Beauty