

传华美酒欣赏系列

南非葡萄酒

■隋爱平医师

在划分世界葡萄酒版图之时，南非被划分为新世界，这是一件很有趣的事情，因为其实南非具有悠久的葡萄酒生产历史。早在一六五二年，荷兰东印度公司在南非的开普敦(Cape Town)建立了一个补给中心，他们当时指派了一位外科医生Jan van Riebeeck来管理这个中心。这位外科医生就在南非的好望角(Cape of Good Hope)种下了第一株葡萄并且开办酒庄，试图运用酒庄生产的葡萄和葡萄酒来防治长期在海上航行的船员中发生的坏血病(Scurvy)。而接替他担任好望角总督的Simon van der Stel先生被认为是确立南非作为一个成功葡萄酒生产国的奠基人，他于一六七九年和一六八八年先后建立了斯特兰德产区

(Stellenbosch)和康斯坦沙产区(Constantia)。南非位于非洲大陆的最南端，绝大多数葡萄酒产区都沿着海岸线分布并且受到大西洋和印度洋的气候影响。主要的气候特征类似于地中海性气候，阳光充沛并且干热。冬季倾向于湿冷，在高海拔地区可能有降雪。南非著名的葡萄酒产区除了前面提到的康斯坦沙产区和斯特兰德产区外，还包括帕尔产区(Paarl)、布里德河谷产区(Breede River Valley)和欧维堡产区(Overberg)等。目前南非是世界上6大有名的葡萄酒产区之一，它所产的葡萄酒产量占世界总产量的3%，有超过六百个酒庄。在国际葡萄酒业关于那种白葡萄酒是南非的代表作尚无定论，有些专家认为是白诗南

(Chenin Blanc)，也有专家认为是长相思(Sauvignon Blanc)。一般来说，大家都公认世界上最好的白诗南葡萄酒来自南非或者法国的鲁尔山谷(Loire Valley)。其它重要的葡萄品种包括赤霞珠、西拉、美乐和霞多丽。另一个重要的变化是红葡萄酒的重要性不断提高，一九九零年时红葡萄品种占总种植面积的百分之十五点五，到二零零二年时该比例已经上升到百分之三十九。米开朗基罗国际葡萄酒及烈酒大奖赛是每年在南非举行的著名世界葡萄酒大赛。此项大赛于一九九七年开始举办，其特点是所有评委都是来自全世界七大洲的著名葡萄酒专家，自一九九七年开始举办以来，已经有来自世界各地

三十七个国家的一百六十多位评委参与评选工作。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。

据说偶尔胡吃海塞一次血糖血脂压力不大?



“吃这一顿是不是又要胖3斤? 这么多蛋糕和肉，血糖会不会飙升? 早知道就不吃了……”面对美食，绝大多数人都有放纵的时候。吃的时候的确开心，但吃完就立刻后悔了。

不过，一项发表在《英国营养杂志》上的最新研究发现，健康人偶尔“暴饮暴食”一次，身体有应对自如的能力。你或许不需要为偶尔一次的放纵感到内疚了。在该研究中，专家招募了14位年龄位

于24岁到37岁之间的健康、体重偏瘦的男性作为志愿者，让他们吃一顿碳水化合物和脂肪含量高的披萨，一直吃到再多一口也吃不下的状态。然后，研究人员抽取了14位志愿者的血液，对血糖、血脂、胰岛素和其他激素的水平进行了检测。

结果显示，即使志愿者们吃下去的披萨数量是正常饱腹时的两倍，他们的某些生理生化指标并没有想象中的有很大变化。

研究作者、巴斯大学营养、运动和代谢中心的代谢生理学教授James Betts表示，通常来讲，血糖和血脂会随着人的进食量增加而升高。然而，这项研究的结果却提示我们，暴饮暴食后的血糖并没有比正常饮食后的高出很多。即使脂肪摄入增加了一倍，甘油三酯等血脂指标也仅仅有略微升高。当然，也有变化比较大的指标。其中，胰岛素比正常饮食时的值高出50%。增加饱腹感的激素变化最大。

Betts解释说，这确实是一个了不起的功绩。说明我们的身体有足够的消化过

量食物，在大量进食后仍能保持血糖和血脂控制得很好。

食品营养顾问Connie Diekman指出，这项研究让人们了解了人体消化食物的超强能力。人们经常会为是否减少碳水化合物、脂肪的摄入量或是否该尝试生酮饮食或间歇性饮食而困惑。实际上，我们的身体非常清楚的知道该如何处理吃进去的食物，知道如何把他们变成“燃料”。

因此，健康人偶尔吃撑一次，并不会给身体造成太大影响。但这不代表可以无节制的暴饮暴食，尤其是对已经有疾病的人来讲。长期暴饮暴食，可引起胰岛胰岛素绝对或相对分泌不足以及靶组织细胞对胰岛素敏感性降低；还会打乱胃肠道对食物消化吸收的正常节律。对于本身就有高脂血症或胆囊结石的人，一次性进食大量脂肪、蛋白质，还容易诱发急性胰腺炎。

面对美食的诱惑，仍然需要控制住自己的嘴。不然，身体的调节能力总有一天会被消耗殆尽。

4-095

守护天使健康护理公司

Loving Angel's Health Care

服务范围
Fairfax
Alexandria
Arlington
Prince William
Loudoun

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

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

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

真善美日间保健中心

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

4-068

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