

传华美酒欣赏系列

美国加州纳帕谷 一个具有中国园林风格的著名酒庄

■隋爱平医师

在美国加州纳帕谷的卡利斯托加产区(Calistoga)有一个著名的酒庄,这就是蒙特莱酒庄(Chateau Montelena)。这个酒庄所生产的霞多丽葡萄酒曾经在一九七六年举办的“巴黎裁判”葡萄酒大赛上超过世界著名的同类白葡萄酒而获得大奖。目前一瓶与获奖霞多丽同一年份的蒙特莱酒庄的葡萄酒收藏在美国首都华盛顿特区的史密森美国国立博物馆里面(Smithsonian National Museum of American History)。

1882年,做为企业家和参议员阿尔弗雷德·塔布斯(Alfred Tubbs)购买了二百五十四英亩土地创建了酒庄。后来禁酒令导致酒庄的生产经营发生困难,塔布斯于1958年将酒庄的土地转卖给两位华人夫妇,但是因为男主人是一位电子工程师,所以他们并没有把土地用于生长葡萄和造酒。这两位华人夫妇在庄园内修建了一个中国风格的翡翠湖园林,作者去参观时十分赞赏。

到了1972年有一位旧金山的律师詹姆

斯·巴雷特先生(James Barrett)开始加入酒庄的重建,酒庄的经营开始逐步发展,多年的苦心经营终于在1976年用霞多丽征服世界葡萄酒界,使得酒庄登上了美国和世界的葡萄酒舞台。

现今,蒙特莱酒庄主要生产霞多丽(Chardonnay)和雷司令(Riesling)等白葡萄酒,以及赤霞珠(Cabernet Sauvignon),仙粉黛(Zinfandel)和梅洛(Merlot)等红葡萄酒。

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,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。

不吃肉的瘦子为啥也得脂肪肝? 认清脂肪肝的两大误区

刚刚过完28岁生日的小田(化名)拿到了今年的体检报告。脂肪肝三个大字赫然出现在了她的报告中。年纪轻轻,怎么会得脂肪肝?难道是因为平时吃肉太多了?这样一想,小田决定以后不吃肉了,晚饭也戒了……

脂肪肝真的是因为吃肉多吗?挨饿、不吃晚饭就能把脂肪肝饿没?其实,这些想法都是人们对脂肪的认知误区。

脂肪肝并不是胖人专属

脂肪肝听起来好像是油脂摄入过多的疾病,让大多数人以为脂肪肝是胖人专属病。但其实酒精、营养不良、素食、过度减肥、糖尿病等都可能诱发脂肪肝。因为脂肪在肝脏中代谢的任何环节出现问题,都有可能脂肪堆积在肝细胞里,而摄入脂肪过多只是原因之一。

节食吃素能预防和控制脂肪肝?

过度节食、偏食,会导致内热量摄入的严重不足、血糖降低。人体会将其他部位储存的脂肪、蛋白质动用起来,转化为能量(葡萄糖),从而导致血清中游离脂肪酸增高。大量脂肪酸从脂肪组织中释出进入肝脏,最终导致肝内脂肪积蓄,加重脂肪肝。因此,虽然预防和控制脂肪肝需要调整饮食,但也不能只是单纯地节食、吃素。

既然挨饿不行,那得了脂肪肝怎么办呢?其实,一些脂肪肝只要干预得好,是可以逆转的。甚至一些轻度的脂肪肝,不用吃药,通过以下四个处方调理,就可以逆转。

四个处方可以逆转脂肪肝

北京地坛医院肝病科蔡皓东主任指出,即使得了脂肪肝,也别怕,一些脂肪肝只要干预得好,是可以逆转的。甚至一些轻度的脂肪肝,不用吃药,通过以下四个处方调理,就可以逆转。

「饮食处方」

1. 控制总热量,每餐七分饱。
2. 调整饮食结构,多吃粗粮、蔬菜,少吃油腻、煎炸及动物性食品。
3. 三餐分配应“朝四暮三”,即按早4、午3、晚3的比例分配三餐,做到“早吃饱、午吃好、晚吃少”。
4. 多饮茶水,少喝果汁和含糖饮料,不喝酒。
5. 睡前别喝奶,以免导致热量过剩,可把牛奶或豆浆放到早餐时饮用,不要把乳品当饮料。
6. 水果最好在餐前或两餐之间饥饿时食用,且每次只吃一种,尽量选体积中等、甜度不是太高的,比如梨、苹果等。

「减重处方」

脂肪肝与“节俭基因”有关,一个人体重增加了3%—5%,就很有可能从原先没有脂肪肝变成患有脂肪肝。一旦发现脂肪肝,可以在医生建议下减肥治疗,一般体重下降5%—10%后,脂肪肝都会逐渐消失。



「运动处方」

非酒精性脂肪肝是由营养过剩引起的,每个人都是潜在的发病群体。要想远离它,首先锻炼不能少。

建议每天至少进行30分钟的运动,以感到心跳加速,呼吸加速作为锻炼效果的标准,可慢跑、打球等。

每天坚持非常重要,因为经常运动的人一旦停止运动,反而会促使脂肪的积聚,加重脂肪肝。

「体检预防」

每次体检要查肝功能、甲胎蛋白的检测和腹部B超,以早发现脂肪肝及肝癌。

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

4-068

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

邹秉雄、吕思慧主理

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

真诚 善良 美丽
Truth Goodness Beauty

华人最优秀的保健服务团队
至诚为您提供最专业的服务