

传华美酒欣赏系列

法国香槟葡萄酒的产区

■隋爱平医师

大家知道只有在法国香槟地区生产的起泡葡萄酒才能称为香槟葡萄酒(Champagne)。香槟地区又划分为五个主要亚产区,下面我就和大家分享一些这方面的知识。

首先香槟地区也把葡萄的生产地点分为特级(Grand Cru)和一级(Premier Cru),但是与勃艮第地区(Burgundy)不同,香槟地区的级别划分单位不是一个葡萄园,而是整个村庄。所以目前香槟地区有17个特级村和41个一级村。而这些葡萄怎样转手到大大小小的香槟制造商那里进而被制成香槟酒有一个相当复杂的体系,以后会专文介绍。

大多数特级和一级村庄都位于两个主要的亚产区,它们分别是兰斯山产区(Montagne de Reims)和白丘产区(Côte des Blancs)。兰斯山产区是一个森林覆盖的山丘,葡萄品种主要是黑皮诺(Pinot Noir),它在混酿时主要提供结构和果香的层次。白丘产区是一个朝向东面的山坡,主要种植霞多丽葡萄(Chardonnay),它在混酿时主要提供新鲜和微妙的果香。

第三个亚产区是马恩河谷产区(Vallee de la Marne),这个亚产区春季容易发生霜冻,所以主要种植莫尼耶皮诺葡萄(Pinot Meunier),因为它发芽比较

晚可以躲过霜冻,它在混酿时主要提供花香和早熟的果香。最后两个亚产区分别是赛泽娜丘产区(Côte de Sezanne)和奥布产区(Aube),后者又称为巴尔丘产区(Côte des Bar)。这两个亚产区内都没有特级和一级村庄,它们的位置比较靠南。前者主要种植霞多丽,而后者主要种植黑皮诺。奥布产区是目前整个香槟地区最具有发展潜力的地区,它过去曾经不被重视所以土地相对便宜,近几年来许多葡萄种植者用自己种植的葡萄来酿造单一葡萄园甚至单一年份的香槟。这些小产量的香槟比大型香槟制造商的高产混酿香槟更具有个性特色,从而得到香槟爱

好者的追捧。

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

减肥不能吃晚餐? 遵循这5个小技巧照样瘦

正在减肥的你,有没有遇到这样的问题?本来选择了不吃晚饭,结果一到后半夜,实在是抵挡不住美食的诱惑,反而吃得更多……

吃晚餐就一定减不下肥吗?美国健康网站Livestrong近日分享了五个营养师推荐的简单晚餐小技巧,帮助你即便是吃了晚餐,也能达到减肥的目的。

固定时间用餐

面对繁忙的工作,我们很难做到每晚都在同一时间用餐,但固定时间用餐的确有利于减肥。当我们坚持每晚规定时间用餐时,更有可能计划一下晚餐吃什么,而不是因为晚餐没吃,翻各种零食或点外卖。

可怕的是,通常我们在感到饥饿时,会倾向于选择容易获得但不太健康的食物,例如薯片、微波炉晚餐、快餐等。

事实上,据《营养学会会刊》2016年11月的一项研究指出,不按固定计划吃晚饭或其他餐食的人,患有代谢综合征的风险可能更高,包括较高的身体质量指数(BMI)、高血压在内的风险因素也可能更高。

2020年6月发表在《临床内分泌与代谢杂志》上的一项研究指出,什么时间吃晚餐

也很重要。研究人员发现,与在下午6点进餐的成年人相比,在晚上10点进餐的成年人燃烧的脂肪更少,血糖峰值更高。

因此,为了减肥和身体健康,可以制定每日晚餐时间表,并且吃得越早越好。

用餐时不要分心

一边吃着晚餐,一边看着电视和综艺,真是享受呀!停!这对你减肥没有任何帮助。

2020年8月发表在《食欲》杂志中的一项研究发现,如果全神贯注于一项需要高度参与的事情,那么就不太可能意识到胃已经撑着了。换句话说,当我们在刷微博或看悬疑谍战片时,很可能会无意中暴饮暴食。

相反,2018年6月《家庭医学与社区健康杂志》进行的一项研究则发现,练习正念饮食,即专注于食物,不分心地进食并花时间品尝每一口食物,可能是一种有益的减肥策略。

另外,在用餐时排除其他的干扰可能是与家人联系并建立人际关系的机会。而拥有强大的支持体系和健康,平衡的生活方式也是减肥之旅成功的关键因素。

晚餐前先喝一杯水

在晚餐前和晚餐期间喝水可以消耗热量。当你用水代替其他高热量、含糖的饮料时更是如此。

确实,2010年2月发表在《肥胖症》上的一项研究发现,对于超重和肥胖的中年和老年人来说,如果在每顿饭前摄入500毫升(约2杯)水,比没有喝水的人多减去了44%的体重。

部分原因可能是因为胃中的水会增加饱腹感,从而导致进食减少。2018年10月发表在《临床营养研究》上的一项针对非肥胖年轻人的小型研究指出,当参与者在饭前喝水时,他们消耗的食物较少,而且尽管吃得更少,但仍然有足够的满足感和饱腹感。

如果能在晚餐前30分钟喝下一杯水,然后再第一时间吃一些蔬菜和高纤维食物则更有益于减肥。这样可以降低更低脂、健康的食物填充进胃里,短时间内不会想去食用高脂肪的食物或精制碳水化合物。

慢慢咀嚼食物

说了这么多,其实想要在进食的情况下减肥,最简单的一招是要慢慢咀嚼食物。2014年3月发表于《营养与膳食学院杂志》的一项研究指出,缓慢饮食会让非肥胖者减

少食物摄入,并且能减少饥饿感、增加饱腹感。

2015年4月《流行病学杂志》上的一项研究发现,快食者的腰围往往更大,代谢综合征的发生率也更高。

如果觉得将食物咀嚼成一团糊状的食物太乏味,仍然可以通过一些简单的调整来降低进食速度。例如,在咀嚼、喝水或进行对话的过程中放下餐具,以延长用餐时间,让身体识别饱腹感。当然,放在碗里的食物也很重要。建议是在碗里放一半的蔬菜,这可以帮助你减少热量摄入。

饭后散步

漫长的一天结束后,再享用完一顿丰盛的晚餐,我们大多数人都喜欢“葛优瘫”地坐在沙发上。但是,如果你想减一点儿肥,那么就要注意餐后要多走动了。晚餐后走路有助于刺激新陈代谢,进而帮助燃烧热量、减轻体重。另外,对于有糖尿病风险或糖尿病患者来说,晚饭后悠闲地散步可以自然降低血糖。2016年10月发表在《糖尿病学》上的一项研究发现,每餐(尤其是饭后)步行10分钟即可降低2型糖尿病患者的血糖水平。

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

招聘工作伙伴
RN / LPN
PCA/HHA/CNA
另提供培训计划

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

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

Design by lacteezv

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

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