

传华美酒欣赏系列

苏格兰威士忌

■隋爱平医师

初夏的傍晚,上海黄浦江游船上轻柔的爵士乐在你耳边响起,温暖的微风吹拂着你的脸庞,这时候来一杯苏格兰威士忌真是十分美妙的人生体验。苏格兰威士忌(Scotch Whisky)是生产于苏格兰的一类世界知名的烈酒。又分为麦芽威士忌(Malt Whisky)和谷物威士忌(Grain Whisky)。苏格兰生产烈性蒸馏酒的历史可以追溯到至少十五世纪,但对于谁最先发明和生产了苏格兰威士忌已经无从查考。

生产麦芽威士忌时先把大麦(Barley)浸水发芽,然后经过一系列工序把大麦中的淀粉利用自身的酶转化成糖,在这个过程中还可以使用泥煤(peat)把麦芽在窖中熏烤来增加一种特殊的香气,再经过发酵和蒸馏制成威士忌,这些新酒要放在橡木桶中成熟三年以上。而生产谷物威士忌时除了使用大麦之外还混和使用其它谷物,例如小麦(Wheat)、玉米等。
著名的苏格兰威士忌品牌有

Johnnie Walker, Chivas Regal, Ballantine's等。而苏格兰划分为五个威士忌产区:低地(Lowland)、高地(Highland)、斯贝塞地区(Speyside)、艾雷岛(Islay)以及坎贝尔敦地区(Campbeltown)等。目前有越来越多的亚洲烈酒爱好者开始欣赏苏格兰威士忌。
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。

红肉和白肉有什么区别? 医生:这样吃对身体最好

什么是红肉&白肉?
很多人觉得肉看起来是红色就是红肉,但并不是这样。关于红肉白肉,「世界卫生组织官网」给出了明确的定义:

●三文鱼以藻类、鱼虾为食,体内的虾青素使得三文鱼肉呈现橙红色。

所以,“红肉”不一定是红色的,比如某些猪肉,兔肉,小牛肉等;红色的肉也不一定是“红肉”(比如金枪鱼、火鸡腿),大家不要弄混了~

红肉&白肉有什么区别?

红肉和白肉的区别在于「肌红蛋白」,肌红蛋白是一种蛋白质,能够将氧传送到动物的肌肉中去,所以运动量越大肉的含氧量越多,肉也就越红。

在肉质上,红肉肌肉纤维粗硬、脂肪含量较高,而白肉肌肉纤维细腻,脂肪含量较低。

在营养上,红肉中含有丰富的蛋白质、维生素(B1、B2、A、D),而且铁、锌等矿物质也比较丰富。

而白肉含有更丰富的蛋白质,其中一些深海鱼、贝类肉还有「EPA」、「DHA」等营养元素,是红肉中没有的。

听说红肉会致癌?

世界卫生组织在2015年将红肉列为「第2A级」致癌物。2A级是什么意思呢?经过「动物实验」和「致癌机理」证明红肉「很有可能对人体致癌」。

听起来吓人,但是不要慌,现阶段并没有「大规模统计学调查」,也就是证据还不够充足证明红肉对人类致癌,只是说很有可能。

为什么红肉比白肉可能致癌?关于红肉致癌原因的说法有很多,其中一种观点认为红肉中的「饱和脂肪」含量比白肉高。饱和脂肪摄入过多,会增加心血管疾病、乳腺癌、结肠直肠癌的发生概率。

此外,与肉类在加工过程中产生的亚硝基化合物、多环芳烃、杂环胺、亚铁血红素化合物等也有一定关系。

红肉&白肉怎么吃?

虽然红肉被打上了“致癌”的标签,但是红肉除了富含人体必需氨基酸之外,还是日常铁和锌的重要来源,所以红肉该吃还得吃。

红肉白肉应该吃多少?

根据《中国居民膳食指南》建议,成人每天吃水产品40-75克、畜禽肉40-75g。膳食指南里没有具体拆分红肉和白



肉,大家可以适当降低红肉的占比,对于一些「缺铁性贫血」的人可以适当多吃一些红肉。

总结关于红肉和白肉

①红肉是哺乳动物的肉,白肉是海产水产、禽类的肉。

②红肉饱和脂肪含量高虽然有可能致癌,但是缺铁性贫血的人群可以适当多吃一些。

③白肉脂肪含量低,蛋白质高,适合减肥人群。

④膳食指南推荐,每天吃水产类40-75克、畜禽肉40-75g。

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

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

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

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

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

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

欢迎致电查询