

传华美酒欣赏系列

澳洲玛格丽特河葡萄酒

■隋爱平医师

我的两位大学同学(一位在新加坡,另一位在上海)一直要求我写一些关于西澳大利亚葡萄酒的介绍,前段时间忙忙碌碌,这几天稍微静下心来给他们写一小段,大家相互交流共同提高。

玛格丽特河(Margaret River)是澳大利亚西部最重要的葡萄酒产区。它位于珀斯(Perth)南面大约二百三十公里,属于海洋性气候,每年降雨量约为一千一百毫米,大部分集中在冬季。在葡萄酒的生长季节里,海风带来了湿润和温和的环境。此产区的土壤主要是多碎石的沃土,十分适合卡伯

纳-苏维翁(Cabernet Sauvignon)的生长。许多人认为玛格丽特河产区的风土类似于法国波尔多,但实际上它比波尔多更靠近赤道大约十纬度左右,所以气候更热,有些类似于干燥年份的波尔多。

与澳洲另一个著名产区库纳瓦拉(Coonawarra)相比,玛格丽特河生产的卡伯纳-苏维翁葡萄酒具有更多的草本植物和树叶的气息,丹宁更加紧致,适合长期存放。而在白葡萄酒方面,赛美蓉(Semillon)和长相思(Sauvignon Blanc)正逐步取代霞多丽(Chardonnay)成为最广泛种植的葡萄品种。

种。

玛格丽特河产区以小酒庄为主,大约有一百五十多个,虽然其年产量仅占澳洲总产量的百分之三,但其高端葡萄酒的产量占澳洲高端葡萄酒年产量的百分之二十多。此地区大规模的葡萄种植始于上世纪六十年代,当时西澳大学的约翰·格莱斯顿(John Gladstones)教授发表了两篇论文,认为玛格丽特产区的风土具有成为著名产区的潜力。同时旅游业的兴旺发展也给葡萄酒业带来了更多新的机遇。

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

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

网红即食燕窝竟是糖水,多少人为这些保健品交过智商税?



近日,职业打假人王海与网红主播辛巴上演了一场愈演愈烈的对峙,瞬时把“即食燕窝”这一网红产品推上了风口浪尖。

11月19日,王海在微博发布检测报告,称辛巴团队销售的某品牌燕窝是风味饮料而不是燕窝,售价40元的燕窝其综合成本每碗不到1元。据检测结果显示,该产品蔗糖含量4.8%,而成分表里碳水化合物为5%,不含蛋白质和氨基酸,唾液酸含量也仅有万分之一四,确认该产品就是糖水。

随后,辛巴团队一改之前“倾家荡产也要告对方诽谤”的强硬措辞,表示将把涉事燕窝产品送检,并将全力协助商家处理退货退款工作。

“1个鸡蛋相当于21瓶即食冰糖燕窝,30克干燕窝。”王海援引此前《消费者报道》

的报道说到。不仅是辛巴团队所售的茗挚燕窝,王海还将矛头对准了所有的即食燕窝。今年7月,王海发布小仙炖燕窝骗局报告,据其送检结果显示,小仙炖鲜炖燕窝含量仅为0.6%,小仙炖宣称的“燕窝固形物含量大于等于90%”也是假的,其燕窝方便粥中90%以上的固形物为水分和未标示的海洋鱼胶原蛋白等增稠剂、稳定剂合成的果冻样凝胶。

【燕窝真能美容养颜?】

食用燕窝不是一般的燕子所造,只有雨燕科金丝燕才有这种本事。因为这种燕子口水多,口水里有一种粘性很大的糖蛋白,很容易将羽毛粘在一起造成燕窝。

中国注册营养师郑飞指出,与我们很多人认为的燕窝“高蛋白”、“美容养颜”、“补血”等不同,事实上,燕窝并不是什么健康必需品。

首先,燕窝的安全性比较令人担忧,其中的亚硝酸盐、汞以及微生物容易超标,甚至为了迎合追捧,染色造假也是时有发生;

其次,虽然干燕窝的蛋白质含量高达50%以上,但大多不易被人体吸收,跟美容养颜也没什么直接关系,还不如选择能提供

的优质蛋白的平价鸡蛋牛奶;

另外,血燕并不能直接补血,更何况可能有染色的风险,需要谨慎购买。

【除了燕窝,这些保健品的“坑”也要当心】

海参

说到海参,很多人会联系到“高蛋白”、“低胆固醇”等营养亮点。但事实上,北京大学深圳医院营养科徐常杰博士、公共卫生医师田怀谷表示,海参和燕窝一样,干重时蛋白质含量也高达80%,但发泡后营养物质会大量流失,而且这些蛋白主要是胶原蛋白,吃下去没有什么作用。要说补充蛋白质,鸡蛋的蛋白质含量完全吊打海参。

另外,人体内胆固醇的来源非常广泛,大米,甚至碳水化合物,都可以合成胆固醇,而吃海参减少的胆固醇非常有限。而且其他很多食物,比如:秋葵、海藻、海带、山药……也有皂甙、粘多糖成分,也能降胆固醇,为啥一定要从海参里面获得?

花胶

郑飞飞说到,花胶就是鱼肚,确切地说是大鱼的鳔,鱼肚里的白色泡泡,花胶的蛋白质含量高达76%,而维生素和矿物质的含量就相对很少了,并不是营养补充的明智选

择。

花胶中的蛋白质多为亲水蛋白质,煮制后容易吸水呈现粘稠状态而已,与滋养皮肤没有直接关系。花胶虽然蛋白质含量很丰富,但其必需氨基酸平衡并不怎么样,其中,色氨酸和苏氨酸含量相对比例较高,异亮氨酸和含硫氨基酸含量非常低,所以花胶的生物价值并不高。

鱼油

传言说,鱼油具有保护心血管、健脑益智的作用,果真如此吗?

深海鱼油是指从深海鱼中提炼出来的不饱和脂肪成分,分别为EPA和DHA,均为不饱和脂肪酸Omega-3。据美国健康网站WebMD,一些研究确实显示,服用Omega-3或鱼油补充剂的心脏病患者与未服用的人相比,心脏病、中风和死亡的风险更低,但也有一些研究未能显示出鱼油补充剂对心脏的益处。

另外,如果每天1克低剂量的服用鱼油补充剂,对降低甘油三酸酯的益处其实很小。摄取Omega-3脂肪酸的更好的方法是食用沙丁鱼、鲱鱼、长鳍金枪鱼和鲑鱼等。美国心脏协会建议,鱼类,尤其是脂肪鱼类每周至少吃两次。

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 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

欢迎致电查询