

传华美酒欣赏系列

轩尼诗与法国白兰地

■隋爱平医师

在世界奢侈品市场上有一个巨无霸，就是法国的奢侈品生产商LVMH，许多华人女士喜爱的LV包就是这个集团的路易威登分部(Louis Vuitton)生产的。而M则代表酩悦香槟(Moët & Chandon)，是全球著名的香槟生产商，以后会写专文介绍。而H则代表轩尼诗干邑(Hennessy)，是法国白兰地(Brandy)中最著名的一种。今天我们就来介绍一下轩尼诗。

轩尼诗是世界上最大和最著名的干邑(Cognac)生产商，每年在全球各地要销售

大约五千万瓶干邑白兰地，占有超过百分之四十的世界干邑销量。目前LVMH拥有百分之六十六的股份，而另一个著名烈酒生产商帝亚吉欧(Diageo)则拥有百分之三十四的股份。轩尼诗由理查德·轩尼诗先生创立于1765年，至今已有二百五十多年的历史，总部位于法国西南部的干邑地区。

轩尼诗制作工艺复杂，品质优秀，此家族首创的干邑分类等级始于一八六五年，并逐步被其他干邑生产商所接受。这就是

我们今天看到的VS、VSOP和XO等不同等级的基础。法国著名的干邑生产商除了轩尼诗以外，还有雷米·马丁(Remy Martin)，又称人头马。当然有名的法国白兰地不仅包括干邑，还有雅邑白兰地(Armagnac)。它们的产地相距不远，都在法国西南部。轩尼诗首次进入中国市场是在一八九九年的上海。目前越来越多的亚洲人开始喜欢轩尼诗干邑白兰地。

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。

9种养肝食物,最后一种应该每天都吃够! 早知道早受益

熬最野的夜,吃最辣的串,喝最冰的酒……或许能满足一时,但我们的肝脏却受到了极大损害。近年来,我国死于肝炎相关疾病的人数不断升高,据估计,超过五分之一的人群受到了包括乙肝、肝硬化、肝癌等肝脏疾病的困扰。

一般来说,想要保护好我们的肝脏,除了避免饮酒、油炸食品、高盐高糖食物等以外,常吃一些养肝护肝的食物也有一定作用。这不,美国健康网站WebMD近日推荐了9种养肝食物,来看看有你常吃的吗?

燕麦片

富含纤维的食物可以帮助肝脏发挥最大功效。早上吃一碗燕麦,或许是你开启新一天的好方法。研究表明,燕麦片可以帮你减掉多余的体重和腹部脂肪,是避免肝脏疾病的好方法。

西兰花

如果想要保持肝脏健康,可以在饮食中添加很多蔬菜,比如西兰花。一些研究表明,西兰花可以帮你预防非酒精性脂肪肝。如果蒸西兰花听起来有点太乏味,可以把它切成小块后,与杏仁片、干蔓越莓和浓香醋拌在一起。另外,加大蒜、香醋后烤西兰花也很美味。

咖啡

如果你每天都离不开咖啡,那么听到咖啡对肝脏有好处一定会很高兴。研究表明,每天喝两到三杯咖啡可以保护肝脏免受过量饮酒或不健康饮食引起的损害。一些研究表明,还可能降低患肝癌的风险。

绿茶

绿茶中含有一种叫做儿茶素的抗氧化剂。研究表明,这种儿茶素可以预防一些癌症,包括肝脏。如果自己泡茶并趁热喝,就会获取更多的儿茶素,冰茶和即饮绿茶的含量要低得多。

杏仁

坚果,尤其是杏仁,是维生素E的良好来源,研究表明,维生素E可能有助于预防脂肪肝疾病。另外,杏仁对心脏也有好处,因此下次想吃零食时,可以抓一把杏仁来吃,或尝试把它们加入沙拉来食用,

菠菜

绿叶蔬菜具有强大的抗氧化剂谷胱甘肽,帮助维持肝脏的正常运转。其中,菠菜的烹饪再容易不过了,它可以放入沙拉食用,还可以用大蒜和橄榄油炒着吃。

蓝莓

蓝莓中含有一种叫做多酚的营养素,帮助预防非酒精性脂肪肝。如果你不喜欢吃蓝莓,富含多酚的其他食物还有黑巧克力、



橄榄、李子等。

辛香料

如果想要同时保护肝脏和心脏,可以尝试撒一些牛至、鼠尾草或迷迭香在食物上。它们含有健康的多酚,而且一个额外的好处,它们还有助于减少许多菜里的盐分。肉桂、咖喱粉和小茴香也是不错的选择。

水

我们能为肝脏做的最好的事情就是保持健康体重。因此,养成喝水的习惯,而不是喝苏打水或运动饮料等甜味饮料,你会为

每天能减少多少卡路里摄入而感到惊讶。

一般情况下,建议在温和气候条件下生活的轻体力活动的成年人每日饮水1500毫升—1700毫升(女性1500毫升,男性1700毫升),约7杯—8杯。另外要做到少量、多次饮水,建议白天时每2小时饮水200毫升左右。

对于一些疾病状况,如肾脏病、肝病、充血性心力衰竭等,都不能水摄入过多,可引起体内水过多或引起水中毒等,应遵照医嘱摄入适量的水。

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 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

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