

传华美酒欣赏系列

北美著名的烈酒生产商百富门

■隋爱平医师

百富门公司(Brown-Forman)又可以译为布朗福曼公司,创立于1870年,公司的创始人乔治·布朗先生当时是一位年轻的药品推销商。公司总部位于美国肯塔基州路易维尔,多年来逐步成长为全美最大的烈酒制造商。

百富门最著名的烈酒品牌是杰克丹尼田纳西威士忌(Jack Daniel's Tennessee Whiskey),它是多年来美国

最畅销的威士忌,酒厂位于田纳西州。百富门其它主要烈酒品牌包括时代波本威士忌(Early Times Bourbon Whiskey)、芬兰伏特加(Finlandia Vodka)以及希玛窦龙舌兰酒(el Jimador Tequila)等。

希玛窦龙舌兰酒风味独特,它使用的原材料是盛产于墨西哥的龙舌兰(agave)。在北美一直比较流行,经过墨西哥奥运会也逐步提高了在各地的知

名度。龙舌兰酒制作工艺比较复杂,先要将果实放入炉中蒸煮,然后经过挤压、发酵和蒸馏等工序,有些品种的龙舌兰酒还要在橡木桶中陈酿后再进入市场。

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。

不吃肉只吃素,还会得脂肪肝? 营养师:清淡饮食不等于只吃素

“少吃大鱼大肉,一定要清淡饮食”这句饮食建议相信大家听过,不少长辈更把这句话奉为养生、防“三高”的秘诀。但,如果你认为“清淡”等同于吃素不吃肉,顿顿青菜配白粥。那就大错特错了!长期这样吃可能有害健康!今天就来谈谈究竟怎样算清淡~

错误清淡饮食的危害

No.1 少吃肉:小心营养不良、贫血

肉类富含蛋白质,如果吃肉太少,会造成蛋白质缺乏。长期蛋白缺乏可能造成营养不良、抵抗力下降,贫血等情况。

No.2 纯吃素:警惕脂肪肝

纯素食看似清淡,和脂肪肝八竿子打不着。

但长期素食会引起营养不良,从而导致体内脂肪的运输异常。这种状态下,脂肪更容易在肝脏堆积,反而易形成营养不良型脂肪肝。

No.3 不限盐:血压恐升高

中国人普遍盐摄入过多,有些人大鱼大肉是少吃了,但炒菜时的盐一点没少放。

长期高盐饮食可能引起血压升高、胃病、骨质疏松等疾病。

No.4 不控制主食:血糖易升高

有些人虽然少吃肉,炒菜时也少糖少盐。但大米饭却还是一顿好几碗,一点没减。

主食也属于“糖类”,吃主食过多,会使

得糖尿病人的血糖升高,难以有效控制。

No.5 不吃油:某些维生素缺乏

很多人认为,多吃蔬菜水果会补充各种维生素。

这确实不假,但也有些人体必需的维生素属于脂溶性,也就是溶于“油脂”中的。如果吃油太少,也就影响了这些维生素的吸收,导致缺乏。

如何正确清淡饮食?

真是的清淡饮食是指:在营养充足均衡的前提下控制油、盐、糖的摄入。

根据《居民膳食指南》,真正营养均衡、不油腻的饮食应按以下这样吃:

成年人每天25~30克,而低脂饮食最好不超过20克,大致相当于两个普通白瓷勺。

成年人每天不超过6克,相当于装满一个普通大小的啤酒瓶盖的量。

畜禽类每天40~75克,水产品每天40~75克,可用手掌简单衡量重量。鸡蛋每天不超过1颗。

每天300~500克,可用“捧”或“把”衡量每100克蔬菜。

每天250~400克,其中杂粮和杂豆要占1/3,糖尿病患者需根据血糖情况适当调整。

每天200~350克,一个不大不小的苹果大约是100~150克。

每天300克,一个软包装牛奶一般是250克。

每周可摄入坚果50~70克,相当于每天



吃带壳瓜子20~25克,或是花生15~20克,或者核桃2~3个,或者板栗4~5个。

常吃大豆和豆制品,大豆包括黄豆、黑豆和青豆。可选用豆腐、豆腐干、豆腐丝、豆腐脑和豆浆等。

每天1500~1700毫升,相当于普通大小的一次性纸杯7~8杯。

除了以上的饮食量的原则之外,最后还需注意以下几点:

1、控制油温:不要等油锅冒烟才下菜,一般小葱丝等辅料开始在油锅里冒小气泡

就可以了。

2、用醋调味:限盐后味道确实会淡。此时可以多用醋来调味,增加味道。

3、控制放糖:做饭添加的糖,每天最好不超过25克(包括零食饮料中的添加糖)。

4、多吃白、瘦肉:吃肉可优先选择白肉(禽、鱼肉),禽肉注意去皮。或食用红肉(猪牛羊)的瘦肉部分。

总之,清淡饮食一定是在均衡、营养的基础上,少油少盐少糖,而并不意味着单一。

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

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