

传华美酒欣赏系列

美国华盛顿首都葡萄酒学校

■隋爱平医师

首都葡萄酒学校(Capital Wine School)位于美国首都华盛顿，地处闹市区的威斯康辛大街。学校目前有两位葡萄酒大师和多位资深葡萄酒讲师，多年来为大华府地区培养了许多葡萄酒人材。

学校的拥有者和教育总监是杰伊·尤曼斯葡萄酒大师(Jay Youmans, MW)。他是美国首都华盛顿第一位获得葡萄酒大师称号的专家，已经有三十多年专业品酒经历，在不断进行葡萄酒教育的同时，尤曼斯大师还在多个葡萄酒大赛中担任评委，特别是在佛吉尼亚州长杯葡萄酒大赛担任主裁判长。

另一位葡萄酒大师是卡罗琳·海曼女士(Caroline Hermann, MW)。她既是一位律师，也是美国财政部酒精和烟草局中葡萄酒、啤酒和烈酒项目的主管。她同时还在首都葡萄酒学校教授WSET课程，并且担任葡萄酒大赛的评委。

还有一位迈克尔·弗朗兹博士(Michael Franz, PhD)的葡萄酒品课很受受欢迎。他是一位葡萄酒作家，并同时致力于葡萄酒教育和咨询。他也是葡萄酒网络综述(Wine Review Online)的主编。他的葡萄酒品课轻松活泼，包括世界各地的产区。

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。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。

脱脂奶、高钙奶、舒化奶、有机奶…牛奶到底该如何选购？看完终于会挑了

每到逢年过节，一件非常重要的事就是拜年走亲戚，而拜年又离不开“伴礼年货”，特别是看望长辈，更要精心挑选合适的礼物。

在众多礼品中，“牛奶”可谓深受人们喜爱，然而，超市货架上，各种各样的牛奶让人眼花缭乱，对此，很多人一头雾水。

今天，就给大家详细讲解一下，全脂牛奶和脱脂牛奶有什么区别？

顾名思义，全脂牛奶和脱脂牛奶的区别就在于其中的“脂肪”。

脱脂牛奶就是“脱去了脂肪的牛奶”，这样的牛奶含有很少的脂肪，一般≤0.5%，而全脂牛奶的脂肪含量在3.6%左右。

从营养角度出发，脱脂牛奶当中的维生素A、维生素E等脂溶性维生素的含量比全脂牛奶更少。

从味道角度出发，脱脂牛奶的味道也没有全脂牛奶那样“厚重醇浓”，奶香味比较淡薄。

脱脂牛奶当中所含的脂肪更少，所以脱脂牛奶的热量就会比全脂牛奶更低，因此此类牛奶更适合“减肥人群”、“高血脂等心脑血管疾病”、“脂性腹泻患者”等需要控制脂肪摄入量的“特殊人群”。

当然，如果不属于上述几种特殊人群，选择“全脂牛奶”足矣，儿童和成年人都是如此。

舒化奶、高钙奶、有机奶和含乳饮料

舒化奶

舒化奶是一种“比较独特的牛奶”，这种牛奶当中不含乳糖(乳糖被分解为让机体更容易吸收的葡萄糖和半乳糖)。所以，此种牛奶适合“乳糖不耐受”的特殊人群，比如总是一喝牛奶就拉肚子的人，就可以选择引用舒化奶来调节自己的“饮奶模式”，依据身体反应选购牛奶。

从口感来看，舒化奶喝起来比普通牛奶更甜蜜(葡萄糖的甜度大于乳糖)。除了成分和口感以外，舒化奶与普通牛奶不存在其他区别。

高钙奶

与字面意思一样，“高钙奶”就是“含钙量更高的牛奶”。国标限定，高钙奶的含钙量应该达到“120毫克/100毫升(以上)”。

“高钙奶”需要大家理性看待。因为牛奶本身就是一种含钙量较高且吸收率同样高的液体，普

通牛奶的含钙量已经达到了100—120毫克/100毫升，实际上已经足够优秀。

对于饮食相对均衡的人来说，完全没有必要靠饮用高钙奶来补钙。换言之，如果您平常摄入的钙质实属有限，那完全可以喝点高钙奶。

有机牛奶

这是一种被很多人“高看的牛奶”。“有机牛奶”相比普通牛奶，其安全质量要求的确更高，相关检验检疫也更加严格。但从营养价值角度出发，目前并无充分的证据证明有机牛奶的营养价值比普通牛奶更高。

含乳饮料

含乳饮料，很多人以为它是牛奶或者酸奶，然而实际上它仅仅是一种“假牛奶”。“含乳饮料”是一种以奶或奶制品为原料，加入水、白砂糖(甜味剂)、酸味剂、香精等食品添加剂经过配制或发酵而成的饮料制品。所以，其本质是饮料，跟牛奶没有太大关系。

从营养价值角度来讲，含乳饮料当中所含的蛋白质、矿物质钙等



营养素的量远比不上纯牛奶，并且还加入了很多糖类物质，常喝容易增加龋齿、肥胖、糖尿病等疾病的患病风险。

所以，无论是给儿童还是给成年人购买，都不建议选购含乳饮料。看清标签再购买，勿拿乳饮料当牛奶。

选购牛奶，要注意什么？给长辈购买牛奶，推荐大家选择冷藏奶、常温奶等“普通纯牛奶”，当然也可以选择原味酸奶。

适当根据不同的身体状况选择舒化奶、脱脂奶等“需求类牛奶”，而不是仅依据价格来进行挑选。

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 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

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

邹秉雄
240-683-0033

吕思慧
240-386-7882

中心电话
240-232-2288