

传华美酒欣赏系列

高级葡萄酒的收藏与投资

■隋爱平医师

本期专栏文章由波托马克资产管理公司(Potomac Wealth Management, LLC)约稿。波托马克资产管理公司由隋爱平医师创立,致力于向华人社区传播投资信息。

具有收藏和投资价值的葡萄酒一般都有两个重要的特点。首先这些高级葡萄酒的品质会随着在酒窖中存放时间的推移而提高,其次不言而喻的是这些高级葡萄酒的价格能够越陈越高。早在古希腊和古罗马时代这些高级葡萄酒就开始出现,当然其典型代表是法国波尔多红葡萄酒。詹姆斯·克

里斯蒂(James Christie)在其一七六六年首次拍卖活动中就包括了葡萄酒,从此以后世界著名的克里斯蒂拍卖行就不断地进行高级葡萄酒的拍卖活动。二战结束后葡萄酒拍卖活动日趋活跃。

葡萄酒市场在2001年至2007年期间的年平均回报率大致为百分之十六,而从1950年算起,年平均回报率平均为百分之十五。葡萄酒价格的波动一般低于股票和黄金,虽然在不佳的市场年度其价格上涨空间不大,但其价格也很少发生突发性的剧烈

下降。

常见的适于收藏的高级葡萄酒包括法国波尔多左岸的一级酒庄和某些二级酒庄、波尔多右岸的一些特定酒庄,法国勃艮第产区的一些特级园,美国加州纳帕的一些特定酒庄,意大利巴罗洛和托斯卡那产区的一些特定酒庄以及德国一些特定的雷司令葡萄酒。当然存放条件要求比较严格,否则发生酒质变化就无法实现收藏和投资的目标。

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

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

每天半瓣生蒜可以调控血压血脂,怎么吃生蒜不烧心?



吃面不就蒜,香味少一半。PureWow 网站发文介绍,大蒜给食品带来独特风味的同时,也为全身健康带来不少好处。生蒜比熟蒜口感刺激性更强,但营养价值更高,喜爱煎蒜、炸蒜食物的人,不妨试试吃生蒜。

大蒜富含一种有机硫化物,它给了大

蒜标志性的刺激性气味,也是大蒜独特健康价值的来源。首先,常吃大蒜有利于降低胆固醇。《内科学年鉴》杂志发布一系列早期研究成果表明,每天吃半瓣生蒜就可以使低密度脂蛋白胆固醇水平显著降低,有利于控制高血脂疾病。尽管这一结论还有所争议,但

把大蒜纳入每日膳食计划肯定不会有多大坏处。

2019年澳大利亚一份研究显示,每天服用大蒜提取物可以显著降低高血压患者的收缩压和舒张压。因此,吃生蒜是一种保护心脏的日常好习惯。

一直以来,很多偏方都将生蒜定义为一种天然的抗感冒药。2014年一项研究证实了这一观点,在连续三个月每天吃蒜的人群中,感冒发病率明显低于其他人。《营养学》杂志一项研究证实,大蒜提取物确实有免疫增强和抗炎的益处,它可以有效调节免疫力,维持免疫功能稳态。因此,大蒜不光可以止住鼻涕,也对全身免疫健康有好处。

大蒜也是“营养发电站”。尽管大蒜的体积很小,但它提供了大量的维生素B和维生素C,以及锰、硒、铁、铜和钾等微量元素,目前已有多项针对大蒜的营养价值研究。

大蒜有这么多好处,但吃蒜太辣了,还烧心,怎么办?

注册营养师 Amy Lee 介绍,生蒜中含有一种名为蒜氨酸酶的酶,它具有抗炎、抗氧化和抗菌的活性,只有被切碎或粉碎的时候才会被激活。因此,我们应当将大蒜打碎吃才能最大化它的健康价值。有些人认为直接啃一块生蒜刺激性太强,同时还会带来口臭和强烈的胃部刺激感,他们该怎么吃蒜

呢?以下是几种推荐做法:

1.意大利面等热食的点缀

克利夫兰诊所营养师 Laura Jeffers 介绍,每一道菜都可以加入大蒜作为点缀,但也要注意添加的顺序。大蒜中的蒜氨酸酶在60℃时就会开始分解,为了保存它的营养成分,只需在烹任意大利面或其他菜肴关火后加入即可。

2.大蒜沙拉

生大蒜切成末加入沙拉酱中调味,我们可以将蒜末和沙拉酱手动混合,也可以在食品加工机中旋转充分搅匀。或者,在绿色的沙拉酱中直接撒一些蒜刨花,也是不错的主意。

3.配早餐面包

牛油果面包夹上生蒜片,让早餐独具一番风味。牛油果浓郁的奶油味道可以让大蒜的辛辣味变得柔和一些,不习惯生蒜的人也可以食用。

4.做牛油果酱配料

有些人喜欢在牛油果酱中加入生洋葱,那么再加上半瓣蒜末也是一个不错的想法。

总之,吃生蒜可以带来一系列好处。如果你不喜欢直接吃一瓣蒜,也没必要强求,因为每天半瓣或一瓣蒜可以充分满足需求。不妨试试上述方法,每天吃一点生蒜,让健康逐渐走向正轨。

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

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