

抹茶热潮席卷全球,致供应告急

抹茶热潮正在席卷全球。这款鲜绿色的日本茶饮,如今出现在各种产品中,从英国星巴克的抹茶拿铁到新加坡卡卡圈坊(Krispy Kreme)的抹茶甜甜圈。

这股全球抹茶热主要受到社群媒体的推动,网红们分享冲泡技巧、评价与食谱。“Matcha Tok”这个标签已累积了数千次观看。

抹茶日益受到欢迎,也与疫情之后日本的观光热潮有关,日圆疲弱导致日本成为具有吸引力的旅游目的地,也带动了对日本商品的需求。

在这波热潮中,抹茶粉的需求急速上升。美国茶叶进口商萝伦·普维斯(Lauren Purvis)告诉BBC,她的客户发现原本可饮用一个月的抹茶存量,在几天之内就已耗尽。

然而,需求激增,加上热浪导致茶叶产量减少,以及美国对日本加征的关税,也导致抹茶的价格不断攀升。

传统上,抹茶因其健康益处、咖啡因含量与风味而备受追捧,是数百年历史来高度专业化工艺的产物。

抹茶是由称为“碾茶(tencha)”的绿茶叶制成,这些茶叶在生长期间会被遮蔽数周,这个步骤对于发展其独特的“鲜味(umami)”尤为重要——这是一种咸香味,能补充茶叶本身的自然甜味。

当茶叶经采收、干燥之后,就会使用石磨研磨成粉,每小时仅能产出约40克(1.4盎司)的抹茶。

但近几个月来,由于创纪录的热浪袭击农作物,种植者陷入了困境。

日本有约四分之一的碾茶,都是产自京都地区,尽管需求持续飙升,但高温导致收成不佳。

此外,日本也面临农户短缺的问题,除了人口老化之外,从事农业的年轻人亦不足够。

在以抹茶闻名的京都宇治市,商店上的货架通常在开门后不久就被游客扫空。

因此,许多零售商已对顾客限购。位于京都的“Camellia 茶道体验”负责人森敦子(Atsuko Mori)表示,随着访客人数在过去一年翻倍,顾客每人仅能购买一罐抹茶。

茶道师竹田理惠(Rie Takeda)也表示,她必须密切监控抹茶的库存,因为原本几天内可到货的订单,如今可能需等待超过一周。

她任职于东京的茶道连锁品牌“茶禅(Chazen)”,该品牌专门举行传统仪式,为顾客提供抹茶。

今年,抹茶短缺导致茶禅旗下店铺的价格上涨了约30%。

“这样的需求是好事,”竹田理惠女士透过翻译表示,“这是让更多人认识日本文化的入口。”

这波热潮也吸引了更多种植者。

根据日本农林水产省的数据,抹茶产量在2010年至2023年间几乎增长了三倍。

该部门也指出,包括抹茶在内的绿茶出口去年增长了25%,达到3,640亿日元(约1.8亿英镑;2.5亿美元)。

细味品尝而非囤积 抹茶热潮引发了一场树立正确消费观的运动。

倡议者呼吁人们不要囤积抹茶或藉其热度牟利。也有人鼓励饮用者谨慎使用抹茶,并以最纯粹的方式品尝它,而不是将其作为食谱中的原料。

森敦子表示,看到高级抹茶被用于烹饪上——这往往会使其细腻的风味因此流失——或被囤积转售,让人“有点难过”。

“抹茶是最高等级的茶,对我们来说非常特别。所以当我听到它被转售或用作煮食的时候,总觉得有些矛盾。”

国际日本茶协会鼓励餐饮业使用来自后期采收、等级较低的抹茶,这类抹茶供应量较多,也更适用于煮食上。

协会补充,高级抹茶在拿铁等饮品中常会失去其细腻风味。

“推广对于这些差异的认知,有助于人们以尊重的态度享用日本茶,同时支持其背后的工艺与传统,”协会表示。

协会也指出,由于美国对日本加征关税,抹茶价格可能进一步上涨。

美日两国宣布一项贸易协议,将对进口

至美国的日本商品征收15%的关税。

萝伦·普维斯等抹茶分销商正在为此冲击做准备。这位来自奥勒冈州的企业家表示,在七月初贸易协议截止日前,订单激增超过70%。

“由于美国本土并不种植日本茶,故此并没有美国产业需要透过关税保护,”她说。“我们希望大家能意识到,特色茶品应该被豁免。”

尽管需求飙升、供应有限导致价格上涨,但仍有一线希望。

至少有一家抹茶咖啡连锁店认为未来的价格可能会回稳,尽管这不是短期的事。

“低品质抹茶以高价出售,我们认为这样的商业模式将不再可行,”Matcha Tokyo联合创始人永田雅大(Masahiro Nagata)告诉BBC。

“目前确实有着一股热潮,而且需求正在快速增长,但我们认为两到三年后会稍微缓和下来。”



如何在不牺牲肌肉的情况下减肥?

对许多人来说,减重是一项艰难的挑战,尽管可以通过不同方式达成,但最终都遵循同一原则:热量赤字——也就是消耗的热量多于摄入的热量。

理想情况下,这种热量赤字应透过健康饮食与规律运动来达成。然而,根据减少热量的幅度与饮食质量,我们可能不只减掉脂肪,还会流失肌肉。

专家指出,肌肉量过少可能与脂肪过多一样有害。当肌肉量减少,新陈代谢会变慢,身体燃烧脂肪的效率降低,且松弛现象可能更加明显。

此外,肌肉流失会损失力量、体能与长期健康,使维持减重成果变得更困难,也增加“溜溜球式减肥”的风险。

“这就是为什么高质量的减重不只是看体重计上的数字下降——而是要保留身体中有功能、有价值的部分:肌肉。”圣保罗大学(USP)内分泌学博士暨代谢专家伊莲·迪亚斯(Elaine Dias)表示。她补充说,当身体处于热量赤字时,会将其视为能量短缺,并启动一种防御机制,进入节能模式。

“由于肌肉是在静止状态下消耗最多能量的组织,身体在热量不足时会将其视为一种‘奢侈品’——就像一家陷入危机的

公司削减最昂贵部门以降低成本一样。”迪亚斯解释。

她指出,如果热量限制过于严苛或计划不当,身体可能会开始分解肌肉组织以节省能量。

那么,我们该如何在减重的同时保留肌肉呢?

补充水分与蛋白质:维持肌肉的基础 专家表示,保持水分充足至关重要。

“肌肉约有70%是水分,因此保持良好水分摄取对其正常运作至关重要——这意味着每天每公斤体重应摄取约30至40毫升的水。水分对细胞功能与肌肉修复也非常重要。如果肌肉缺水,它们的体积与效率都会下降。”伊莲·迪亚斯(Elaine Dias)表示。

充足的蛋白质摄取同样重要。

根据国际运动营养学会(International Society of Sports Nutrition)的建议,为了促进肌肉生长并在运动过程中维持瘦体重,成年人每天应摄取每公斤体重1.4至2.0克的蛋白质。

因此,一位体重70公斤的人每天需要摄取约98至140克蛋白质。专家也强调,热量赤字应保持在适度范围。

对女性而言——由于她们通常具有较

低的基础代谢率(即身体在静止状态下维持呼吸、血液循环等基本生命功能所需的能量),且肌肉量也往往较少——建议要更加谨慎。

均衡饮食是减重过程中减少肌肉流失的关键。

动起来是关键:不只是为了燃烧热量 除了营养摄取之外,身体活动在减重同时维持肌肉量方面也扮演核心角色。如果目标是减脂同时增肌,运动的种类就非常重要。

更年期后的荷尔蒙与代谢变化,会让维持肌肉与防止脂肪堆积变得更加困难。

在运动计划中纳入阻力训练,是解决方案中的关键一环。

肌肉量也有助于预防慢性疾病,如肥胖、二型糖尿病、高血压与心血管疾病——这些疾病在年龄增长后更为常见。

健康的心灵,平衡的身体 维持肌肉量的另一个关键因素是情绪健康。

最重要的是根据每个人的实际情况量身打造计划。运动时间表、工作日常、休息时间——所有这些都融入日常生活。成果必须与生活品质并存,这才是真正的目标。

美国本土出现,今年首例

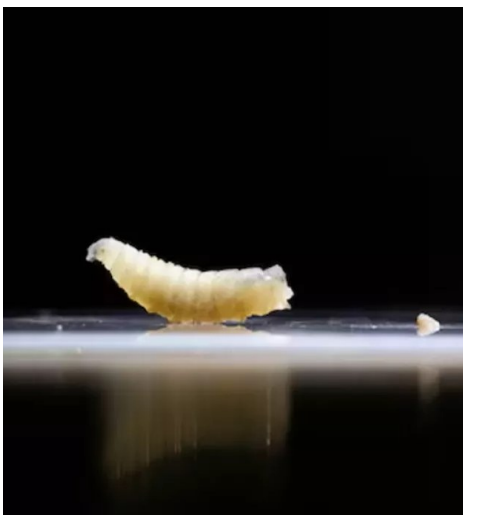
据报道,美国马里兰州出现全美首例人类感染螺旋蝇蛆病例。

《路透社》引述知情人士的话说,患者曾到危地马拉,目前在接受治疗,并指美国疾病控制与预防中心和马里兰州政府官员已证实这起病例。

螺旋蝇蛆病是一种由螺旋锥蝇,又名新大陆螺旋蝇的幼虫引发的疾病。这种食肉寄生蝇会在人类或牛群等温血动物的伤口中产卵。幼虫孵化后,会钻入伤口内部,以活组织为食,进而造成疾病,如果不及时治疗,最终会导致宿主死亡。

螺旋蝇蛆病疫情自2023年初以来,在中美洲由南向北蔓延,并在去年7月蔓延到墨西哥南部。美国当局随即下令关闭南部入境口岸的牲畜贸易。

报道说,美国出现螺旋蝇蛆病例可能冲击当地的牛肉和活牛期货市场,由于供应紧张,美国的牛肉和活牛期货价格已创历史新高,而美国牛群数量则处于七十年来最低水平。



刘氏汽车维修中心
 维州汽车排气与安全检查站
Annandale Citgo Gas Station
 刘氏汽车维修中心由刘家杰先生主理,服务于华人已有十三周年了,精修各类汽车,您要通过维州汽车安全或废气检查吗?那您一定要来到刘氏汽车维修中心!
 电话请找 **刘家杰** 703-941-8309
 703-941-8308
 营业时间:
 周一至周五 7:00Am-7:00Pm
 周六 7:00Am-5:00Pm 7-081
 地址:
 7131 Columbia Pike, Annandale, VA 22003 通英国粤 越潮语

大华府地区资深贷款专家 A-Z Mortgage

周芳
Amy Zhou
 NMLS#212791
 手机: 301-661-2169
 办公室: 240-428-1723
 amy.zhou@azmortgage.net 751 Rockville Pike 17-18B, Rockville, MD 20852

当你购房需要贷款,或者重新免费贷款,只需一通电话: 301-661-2169

诚聘 欢迎有经验的 Loan Officer, Loan processor, 加入我们的团队。也欢迎 Realtor 来电咨询

徐捷
Jane Shue
 (301)-213-3051(C)
 janeshue@gmail.com

金牌房地产经纪人

徐捷 **杨莉**
Jane Shue **Lily Yang**
Profound Realty Inc.
 (301)-217-9667(O)

您的需要=我的需要 您的烦恼=我的烦恼 您的房子=我的房子 您的微笑=我的微笑

*Silver Spring,大型连栋屋,双车库,阳台,6年新,交通方便,近FDA,\$398,000.00最低要价!
 *Potomac,银行拍卖!独栋,三层,近6000sqft.占地面积2亩,\$1,050,000.00,低于市场价!
 *Va, Great Falls,学区一流,5房,4浴,3车库。三层近7000sqft.占地面积1.5亩。\$1,200,000.00。10年新!
 *商业地产投资!生意买卖!铺位出租!服务一流!欢迎咨询! 1-008

杨莉
Lily Yang
 240-731-8116 (C)
 lilyyanghomes@gmail.com