

# 喝啤酒时等泡沫消失是误区



夏季喝啤酒,尽享清爽的同时,还要考虑身体健康,菜品搭配、啤酒温度、饮酒数量可能影响健康的因素。

**饮用量:男士以每天不超过一瓶为宜**  
营养师表示,过量饮酒会增加痛风的风险,也可能导致肥胖,增加患高血压、高血脂和糖尿病的风险。过量饮酒还会伤害胃和肝脏,因为酒精是通过胃来吸收通过肝脏来代谢的,大量的酒精会大大降低肝脏的代谢能力和解毒能力。

**健康饮酒,首先要限量。**成年男士一天酒精的摄入量不要超过 25 克,比如 4 度的啤酒,喝 625 毫升以内,2 听或一瓶,即可。女性的酒精摄入量则不要超过每天 15 克。

**其次要尽量减少空腹喝酒。**空腹喝酒,人体对酒精的吸收力更高,对胃的刺激也更强,酒精会让胃黏膜的完整性变差,导致损伤。

**温度:12℃左右最佳**  
啤酒品酒师介绍,喝啤酒最佳的温度在 12℃左右,也就是在冰箱里稍微冰一会儿,这可以使啤酒风味的特点最大化地凸显出来。这时味蕾初打开,正能体会到啤酒的醇香与爽口,又不会太显苦。同时,此时酒香和泡沫都处于最佳状态,饮用时爽口感最为明显。如果温度再升高,人所感受到的啤酒苦味就要强烈得多。温度过低的啤酒不仅不好喝,而且会使酒液中的蛋白质发生分解、游离,营养成分会受到破坏。

**速度:最好大口带泡沫饮用**  
啤酒品酒师认为,喝啤酒时最好带泡沫大口饮用,建议一口至少要喝到 100 毫升以上。很多人在倒啤酒的时候喜欢尽量减少泡沫产生,这是一个误区。啤酒泡沫中含有大量可溶性的蛋白质,不仅营养丰富,还可以淡化啤酒花的苦味儿和酒精的刺激性;啤酒泡沫还可隔绝空气与酒液的直接接触,减少啤酒氧化,保证啤酒的口味。

另外,不少人喜欢细饮慢品,尤其是等啤酒的泡沫都消失后再喝,这也是一个误区。其实,喝啤酒应该快速地喝,因为啤酒的醇香和麦芽香刚刚倒入杯中时很浓郁、很诱人,若时间放长,香气就会被挥发掉。

**配菜:最好搭配清淡菜肴及水果**  
营养师说,喝啤酒时,为了控制总热量的摄入,应当改变喝啤酒时搭配煎炸、烧烤鸡鸭鱼肉的不健康吃法,通过增加蔬菜的摄入来降低脂肪的摄入。同时还应当减少主食即碳水化合物的摄入,以达到不增加总热量摄入的目的。所以,喝啤酒最好吃些清淡菜肴及水果,如

水煮花生、水煮毛豆、糖拌西红柿、拍黄瓜等。

**■ 答疑**  
**1. 海鲜配啤酒,容易痛风?**  
**只要喝大酒就会增加痛风风险**

营养师:患痛风的原因,一般来说最主要有两个因素。第一个是吃的食物当中,嘌呤含量太高。比如大鱼大肉、海鲜、动物内脏等,就是典型的高嘌呤食物。嘌呤在身体中经过代谢会产生尿酸。每个人都有一定的尿酸代谢能力,尿酸原本经过肾脏,通过尿液可以排泄出去;但是,嘌呤高的时候,无法完全代谢,就会导致血液中尿酸浓度大大上升。当血液中尿酸含量高了以后,就会在血液系统里面以尿酸盐的形式形成结晶,特别是在远离心脏的肢体末端,比如脚趾头。结晶后的尿酸盐类似于玻璃碴,是针尖状,会刺破周边组织,特别痛苦。

第二个因素是喝大酒。酒精虽然不直接增加嘌呤的总量,但是酒精会抑制人体代谢尿酸的能力。本来身体产生 100 个单位尿酸,能代谢出去,因为现在喝大酒,代谢能力变成 50



了,有 50 个代谢不出去,时间长了,就可能导致痛风。

吃海鲜喝啤酒容易痛风,是因为这两个都是诱发痛风的因素。本身海鲜吃多了,或者啤酒喝多了,就可能导致痛风,那么两个在一起吃,肯定会有叠加作用。其实更科学的说法是,如果经常吃海鲜等高嘌呤食物,本身患痛风的风险就会增加,同时又大量喝酒,不管喝的是什么酒,啤酒也好、白酒也好、葡萄酒也好,只要经常喝大酒,得痛风的风险都会增高。

**2. 常喝啤酒是否容易导致肥胖,产生“啤酒肚”?**

**酒精导致肥胖是一种间接作用**  
营养师:喝啤酒的人会胖,首先是因为啤酒里面含有酒精。1 克酒精能够产生 7000 卡的热量,而 1 克碳水化合物或者蛋白质产生的热量只有 4000 卡,与碳水化合物或者蛋白质比起来,酒精的热量更高。不过,酒精的产热还有一个特点,它进入身体后,只能用它来燃烧产热,喝完酒之后,人会觉得浑身发热出汗,是因为酒精的能量在体内发挥作用。酒精的热量并不能变成脂肪储存起来的,所以它不能直接导致肥胖。

但是,如果没有酒精,人体要维持产热需要燃烧体内的脂肪,现在有了酒精之后,就优先利用它来燃烧产生热了,相当于代替原本脂肪的产热作用,于是多余的脂肪就堆积下来了。所以酒精导致肥胖是一种间接作用。

其次,啤酒里面除了酒精之外,还含有氨基酸等营养成分,这些东西也有热量,会增加脂肪。

最后,当我们在大量喝啤酒的时候,往往一顿饭的时间会拉得很长。一顿饭吃 1 个小时和吃 3 个小时,摄入的食物总量是一定有区别的。吃的时间越长,摄入的食物越多,而且一直坐在那儿,本来可能 1 个小时吃完之后,剩下的时间可能有一些体力活动的。但是现在 3 个小时坐在那儿,吃的食物更多了,同时运动量更少。喝啤酒时通常辅以油炸、烧烤一类的食物,而这些食物饱腹感差、油脂含量高,很容易吃多,导致摄入过多的热量。

所以,从这三个方面来说,喝啤酒的人的确容易发胖。

经常吃海鲜等高嘌呤食物,本身患痛风的风险就会增加,同时又大量喝酒,不管喝的是啤酒、白酒还是葡萄酒,得痛风的风险都会增高。

酒精的热量并不能变成脂肪储存起来的,所以它不能直接导致肥胖。但酒精代替体内脂肪的产热作用,可以间接导致肥胖。 (王民)



## 脐带血造血干细胞采集和供应

脐带血是指与孕妇和新生儿血容量及血循环无关的,由新生儿脐带扎断后仍然留存在脐带和胎盘中的血液。脐带血中含有大量的造血干细胞,能代替骨髓干细胞重建造血和免疫,是除骨髓外,又一提供造血干细胞的来源。同骨髓相比,脐带血干细胞具有免疫原性相对弱、移植后抗宿主病(即人们常说的异体排斥反应)的发生率相对低的优点,但造血恢复较慢,而且脐带血造血干细胞数量有限,一般主要适用于儿童。脐带血需由专门的脐血库负责采集、保存和供应。

世界上最早建立脐血库的是纽约血液中心,建于 1993 年。在我国,脐带血干细胞库是指以人体造血干细胞移植为目的,具有采集、处理、保存和提供造血干细胞的能力,并具有相当研究实力的特殊血站,其设置必须经卫生部批准,必须执行我国《血站管理办法》中有关采供血管理的各项规定。脐带血的采集需要遵循自愿和知情同意的原则,除采供双方必须签署知情同意书外,并应符合医学伦理的有关要求。临床应用单位只能接受具有执业许可的脐带血造血干细胞库提供的脐带血,同时,脐带血造血干细胞库只能向经省级卫生行政部门批准具备造血干细胞移植资质的临床单位提供移植造血干细胞用的脐带血。

## 防癌药用蔬菜怎么吃



美国癌症协会近日特别推荐了五色“药用”蔬菜,建议人们每天吃红、黄、绿、紫、白 5 种颜色蔬菜,声称有利于预防癌症。那么这五色蔬菜是什么,又该怎么吃呢?

五色药用蔬菜其实都是我们平时常见的菜品,如红色蔬菜就包括番茄、胡萝卜、红辣椒等;黄色蔬菜指南瓜、红薯等;绿色蔬菜可包括芹菜、菠菜、卷心菜、芦笋、豌豆、黄瓜;紫色蔬菜指茄子、紫甘蓝等;白色蔬菜包括蘑菇、菜花、洋葱、大蒜。

专家表示,食用药用蔬菜时,应注意少用调味品。因为这些药用蔬菜大部分都有自己独特的味道,调料过多会减弱药效。食用时可先在碗里放入盐、胡椒粉、捣碎的蒜和辣椒,再倒入酱油和水,最后放入蔬菜浸泡 2~3 分钟后冲洗沥干。

制作防癌药用菜品最好用手撕蔬菜。撕碎的蔬菜切面不规则,表面积大,更容易入味。另外,加入沙拉酱的蔬菜很快会出水,影响菜肴味道。如果一定要吃蔬菜沙拉,可在洗菜时先用淡盐水将蔬菜泡一会儿,等腌出水分后再用清水冲洗,吃前放调料搅拌均匀即可。

(马克)