

啤酒太冰 消暑不成反易腹泻

啤酒酒精度数低,几乎成为了人们逢年过节、开 Party 聚会、KTV 开唱甚至看球赛助兴时少不了的饮料。啤酒不仅释放了强大的文化魅力,也带来强劲的经济支持,但啤酒怎么喝才健康?

14°~20°

为高浓度啤酒,酒精含量接近 5%,属于高级啤酒。

10°~12°

为中浓度啤酒,酒精含量在 3.5%左右,是我国啤酒生产的主要品种。

6°~8°

为低浓度啤酒,酒精含量最低,一般是 2%,最适宜夏季作为清凉饮品饮用。

一般而言,啤酒度数越高,即麦芽汁的浓度越高,营养价值就越好,稳定性就越好,贮存期也较长。

喝冰啤,温度要在 10℃之上

夏日炎炎,大口大口地饮上一瓶沁凉的啤酒,既可以解渴止汗又能消暑降温,实在是件令人心身爽快的事,因而冰镇啤酒成为不少人夏季清凉饮料的不二之选。但是冰镇啤酒可不是越冰越好。

国家一级营养师、人劳部营养师资格鉴定培训主讲王雷军老师表示,夏天喝冰镇啤酒,会让胃肠消化停滞。因为它的温度太低,会导致消化系统血管收缩,影响消化,特别会限制胃的蠕动性,有可能造成腹泻。有些人喝凉水都会拉肚子,更不要说喝冰镇啤酒

了。对此,王雷军建议,喝常温啤酒,或是常温的和冰的混合在一起,一般温度维持在 10℃以上,不要太冰。

另外,啤酒温度的高低也会影响饮用口感,因为啤酒所含二氧化碳的溶解度是随着温度高低而变化的。温度高,二氧化碳逸出量也大,泡沫随之增加,但表面的张力下降,泡沫很快就会消逝;温度低,二氧化碳逸出量少,泡沫也随之减少。而适宜的饮用温度可以平衡啤酒的各种成分,使之实现最佳的口感。

勿贪杯,小心“啤酒肚”

由于分类标准不同,市面上的啤酒品种多样。根据生产原料麦芽汁的浓度,啤酒可分为三类:6~8 度为低浓度啤酒,酒精含量最低,一般是 2%,最适宜在夏季作为清凉饮品饮用;10~12 度为中浓度啤酒,酒精含量在 3.5%左右,是我国啤酒生产的主要品种;14~20 度为高浓度啤酒,酒精含量接近 5%,属于高级啤酒。一般而言,啤酒的度数越高,即麦芽汁的浓度越高,营养价值就越好,稳定性就越好,贮存期也较长。

当然,啤酒度数越高,所含热量也

就相应提高了。一瓶啤酒约 600ml,仅计算其中糖和酒精产生的热量,那么每瓶啤酒约含有 264 卡路里。一瓶下去,热量堪比 3 两米做出来的大白饭。

酒喝得越 high,食欲也会越强,这时候再摄入炸鸡一类高热量食品,容易堆积脂肪导致肥胖。尽管啤酒并不是造成“啤酒肚”(肥胖)的真正元凶,但是如果长期大量喝啤酒,那么离“啤酒肚”也就不远了。“一般来说一日饮酒量也要在 300 毫升以内。”专家建议说。

孕产妇要远离啤酒

啤酒营养丰富,还有帮助消化、开胃健脾、促进新陈代谢等好处,但是再低度数的啤酒,也含有酒精,含有热量。作为特殊人群的孕产妇,不提倡喝啤酒。专家表示,酒精会影响胎儿的头脑发育;而啤酒中含有麦芽,会抑制奶水分泌。就算啤酒中有再多的营养

素,对孕产妇而言,作用也是十分微弱了。

除了孕产妇,胃炎、肝病、痛风、糖尿病、高血压、心脏病、泌尿系结石和溃疡病患者等也要坚决对啤酒说“No”。服药期间,啤酒会影响药物的分解和吸收,用啤酒送药更是不可取的。

(据新快报)

