

啤酒太冰 消暑不成反易腹泻

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。

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，实在是件令人身心爽快的事，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，会让胃肠道消化停滞。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。

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。

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，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)

