

葡萄酒过期能不能喝？

□ 中国农业大学食品科学与营养工程学院葡萄酒专业博士 李小溪

关注葡萄酒的朋友会发现,如今市场上葡萄酒的保质期大多是10年。经常有人问,在保质期内,是不是存放时间越久,葡萄酒越好喝?过期了还能不能喝?

中国有一句古话,“姜是老的辣,酒是陈的香”。然而在葡萄酒的世界,酒是不是越陈越香,就要因酒而异了。储存期间,葡萄酒中的风味物质在瓶子里不断发生氧化还原变化,其状态随时间的变化类似抛物线,大致可分为3个阶段:渐渐变好-达到最佳-不断衰败。在“渐渐变好”阶段,酒通常香气简单浓郁,缺乏复杂性,红葡萄酒单宁酸涩,白葡萄酒酸味尖锐,平衡性较差;达到“最佳饮用”期时,酒体的果香、木桶香和陈酿香能够融为一体,实现香气的平衡,单宁变得柔和,同时结构

饱满、立体;进入“不断衰败”期时,酒体往往由于过度氧化而变得十分薄弱,颜色变成棕红色,果香几乎消失,取而代之的是酱香,甚至醋味、酱油味,单宁的涩度已经非常柔和,而酸味明显,口感的平衡再次被打破,接下来的走向会越来越差。

何时迎来一瓶葡萄酒最好的状态?对于市面上大部分低价酒来说,最佳饮用期一般在1~2年内。这类葡萄酒的特点往往是香气构成简单,以新鲜的浆果香和花香为主,经过简单的橡木桶陈酿(也可能没有),酒精度、单宁强度和酸度

均居中。这样的葡萄酒喝起来口感不错,平衡协调,但同时缺乏特色,几乎没有任何保存价值,消费者应尽早饮用。

对于少部分中等价位的酒来说,最佳饮用期可能在三五年之后,10年之内。这类葡萄酒通常有较高的酒精度、酸度或者单宁强度,果香十分浓郁,能够经受住时间的考验,具有一定的保存价值。

仅极少数优质年份的名庄酒,最佳饮用期可能超过10年甚至更久,这需要酿酒师有深厚的经验和极强的预判能力。

除了酒本身,决定其适饮期长短的另一个关键因素是

保存条件。葡萄酒对存放环境要求十分严格:避光的酒窖中,10℃~15℃的恒温,70%左右的湿度,良好的通风,避免搬运和震动,平躺放置。这样的条件既能够避免葡萄酒过度氧化,又能够防止木塞发霉,同时微氧化的环境能保证葡萄酒慢慢熟成(口味变好的过程)。任何一个条件不满足,都有可能造成酒的寿命缩短甚至破坏。对于普通消费者而言,买回家的酒可以平躺放置于小型恒温恒湿橱柜中,或短期保存在冰箱冷藏室内,避免日晒、高温等。

葡萄酒过期了还能不能

喝?判断方法其实很简单:开瓶后,如果出现明显的醋味、酱油味或霉味,没有果香,颜色暗沉失光,有大量沉淀,表明已经失去饮用价值;反之,如果保存条件良好,酒体没有出现过度氧化,还可以喝。需要指出的是,如果酒已开瓶没有一次性喝完,剩余的酒必须密封后横卧放置于冰箱冷藏室,最好一周内喝完。因为开瓶后进入的氧气会迅速使酒体氧化,同时空气中的微生物也会引起剩余酒液变质。为了保证安全性,开瓶很久没有喝完的葡萄酒,最好不要继续饮用。

春天如何促进孩子健康长高？

冬去春来,阳光明媚,万物复苏。世卫组织的研究表明,春天是儿童生长速度最快的季节。那么,如何促进孩子健康长高?“孩子的身高70%~80%由遗传因素决定,20%~30%受后天因素影响。”山西省人民医院儿科副主任医师贾云霞说,如果能够充分发挥后天因素,身高可以增加5厘米,否则可能会减少5厘米。正负计算下来,相差达10厘米。

贾云霞建议家长,首先为孩子制定一个切实可行的、科学合理的作息时间表。养成良好的生活习惯,保证充足的睡眠时间。人的

生长激素主要在睡眠状态下分泌,所以保证充足的睡眠有利于长高。睡眠时肌肉放松,有利于关节和骨骼伸展。

贾云霞介绍,睡眠时间的长短因年龄而不同,每个个体有很大差别。一般来说,新生儿为16~20小时,婴幼儿为12~14小时,学龄前儿童为11~12小时,小学生平均为10小时,中学生为9小时。“其次,制定运动计划。”贾云霞说,运动能刺激生长激素的分泌,同时也能促进孩子的骨骼、肌肉、关节和韧带发育。她建议孩子每天坚持进行30分钟左右有氧运动,如跳绳、跳高、单杠

引体向上、篮球、排球和游泳等,达到脸红、出汗、心跳加快为宜。避免过度激烈运动。还要注意保持坐姿端正,防止脊柱侧弯。

经常有家长问:多吃什么食品对孩子好?贾云霞表示,什么事情过度都不好,以适量适度为宜,均衡膳食很重要。适当多一点优质蛋白饮食,对儿童成长非常有利,比如豆类、鱼虾、瘦肉、鸡蛋、牛奶等。当然,富含維生素的水果、蔬菜也是不可或缺的。

此外,家庭环境整洁宽敞,家庭气氛和谐温馨,能促进孩子身心健康,活泼开朗,快乐成长。(央广网)

冠心病患者饮食有四大原则

据最新的中国心血管病报告,我国心血管病患者达2.9亿,每5个成年人里就有1人患有心血管病;我国一年约有350万人死于心血管病,每8秒就有1个人死于心血管病,占总死亡原因的41%,居死因之首。

一说起饮食调理某种病,总有人讥笑“想得美”,不过,在广东省专科护士、健康管理师、广东省中医院“塑心学堂”讲师王晶晶看来,对于冠心病而言,饮食调整其实真的算一种疗法,她建议,患者首先要给自己订立日常饮食的四大原则,然后是正确选择有降脂、降压之功的食物。

冠心病饮食有四大原则

冠心病与不良饮食、不良生活习惯息息相关,看看它的危险因素,除了年纪问题、家族史外,其他因素最“知名”的就是三高——高血压、高胆固醇血症、高血糖问题,而诱发因素就包括高盐、高脂、高糖的不良饮食因素,还有吸烟、好酒、少运动、肥胖等不良生活因素。所以,好好吃、好好喝,还真能帮到冠心病患者。首先,患者要遵循以下四大饮食原则:

饮食原则1:

限制食盐,适当补钾

吃得太咸容易得高血压,而且盐摄入过多,会影响降压药物的效果,增加降压药用量。相反,如果每日食盐摄入量从10g减少至5g,收缩压和舒张压可下降10/5mmHg,这可是医学临床研究证实了的。

建议:每日盐摄入量少于6g,一般饮料瓶一瓶盖正好10g盐,一般啤酒盖正好6g盐。

钾能阻止过高食盐引起的血压升高,对轻度高血压具有降压

作用,其机制可能与肾素释放减少有关。增加钾摄入量有利于钠和水的排出,有利于高血压病的防治。

建议:多吃含钾高食物,如龙须菜、豌豆苗、莴笋、芹菜、丝瓜、茄子等。

饮食原则2:

限制饱和脂肪酸、胆固醇

清淡饮食有利于高血压防治,而过量油腻饮食,不仅可致消化不良,还可令气血流通失常,甚至导致卒中、猝死。

建议:每日供给40~50克脂肪,每天饮食里的胆固醇总量在300~400微克/天。

饮食原则3:

补充钙镁和维生素

钙有利尿降压作用,能减少患高血压病的可能,增加镁的摄入,能使外周血管扩张,血压下降;维生素C和叶酸等,则有利于降血压。

建议:多吃富含钙的食物,如牛奶、虾、鱼类、蛋类;多吃富含镁的食物,如香菇、菠菜、豆制品类等。

饮食原则4:

控制能量摄入

因为肥胖而得冠心病者,限制能量摄入,体重就会降低,血压也随之下降,这也是肥胖型冠心病患者非常重要的治疗措施。

建议:保持理想体重,一般蛋白质摄入占13%~15%,脂肪占20%~25%,碳水化合物占65%。

减肥不宜过“狠”,比如轻度肥胖者,限制脂肪、糖类,使总能量摄入低于消耗量,同时增加体力劳动和活动即可,比如每月体重真正下降0.5~1kg,慢慢来,更靠谱。

(新华网)

■ 家庭指南

流言:用洋葱可以杀死感冒病毒？

流言

洋葱具有吸收病菌的作用,在家里放一个两头都切掉的洋葱就能预防流感。

真相

有网上流传的偏方中除了强调洋葱要两头切掉才能起到预防流感的作用,还煞有介事地引用了一些小故事来说明洋葱能够消灭感冒病菌。

此前,曾有实验人员做过关于洋葱灭菌的相关实验。实验人员采用国家标

准中公共场所微生物检验的方法,在一间30平方米的房间里选取五个监测点,然后在房间里放置洋葱,再对五个监测点的菌落数监控其数量变化。实验人员准备了3个洋葱,按照网上的说法,切掉两头,放置于房间不同的位置。

结果显示,洋葱搁置后的头24小时时间里,五个监测点的平均菌落数并没有降低,反而略有提升,48小时时,房间内的菌落数才和没放置洋葱时的菌落数相等。由此可见,洋葱并没有减少房间内的细菌数量。

很多人认为洋葱可以杀菌,是因为洋葱中含有有机硫化物,如果每天吃一些,对呼吸道、肠道里面的细菌的确会有一定的抑制作用。但是房间里面放置洋葱,杀菌的作用微乎其微。况且很多流感是因为病毒感染造成的,而洋葱对病毒是没有抑制作用的。

那么,生活中如何来预防流感?除了日常加强身体锻炼,保持正常作息之外,在人流密集的地方还可以佩戴口罩,同时口罩也要注意定期更换,防止二次污染。

(报摘)