

# 啤酒的“花样夏天” 怎样畅饮才是健康的打开方式？

“都说啤酒和夏天最配哦！”的确，炎炎夏日，啤酒成为人们解暑的优质“伴侣”，不过营养专家提醒，在畅爽体验啤酒的“花样夏天”时，也别忽略了健康。今天，就请跟随中国人力资源和社会保障部教育培训中心养生专家赵利仁，一起来看看，怎样才是健康喝啤酒的正确打开方式。

## 喝啤酒 远离这些健康雷区

夏天尽量不要选择冰镇啤酒，喝啤酒的最佳温度应控制在10℃左右，这个温度的啤酒醇香味最浓郁，而且营养成分保存得很完整。此外，一定不要空腹喝酒。因为空腹时，人体对酒精的吸收力更高，对胃的刺激也更强。喝酒前可先喝一杯浓稠的酸奶，也可多吃点淀粉类食物，可以最大限度地避免酒醉。

需要注意的是，喝啤酒要尽量少搭油腻的食物，易影响消化造成脾胃不适。而且喝啤酒时，为控制总热量，应适当多吃蔬果来降低脂肪的摄入，同时饮酒也要适量，男性一天酒精的摄入量不要超过25克，大概一瓶左右，女性则不要超过15克。

## 啤酒种类多 哪种适合你

每年夏天，啤酒商家总会不遗余力推出各类啤酒“新概念”来吸引消费者。干啤、黑啤、冰啤、扎啤……种类繁多的啤酒，究竟哪种最适合你呢？干啤的主要特点是发酵度高，含极少的残糖成分，比较适合怕胖的人饮用；冰啤酒精含量较一般啤酒高，更适合年轻人饮用；黑啤因其含花青素较多，有延缓衰老的功效；扎啤是将最优质的清酒从生产线上直接注入全封闭的不锈钢桶，饮用时用扎啤机充入二氧化碳，并用扎啤机把酒控制在3℃-8℃，从扎啤机里直接打到啤酒杯里饮用，避免了啤酒与空气的接触，使啤酒更新鲜、更醇厚，饮用时更加爽口。

## 相关链接

### 啤酒沫其实是个“好东西”

很多人喝啤酒都很排斥啤酒沫，倒酒的时候也小心翼翼。其实品质优良的啤酒倒在杯中，应该有三分之一的啤酒沫，三分之二的啤酒液，而且泡沫洁白细腻。这些泡沫中含有大量可溶性的蛋白质，不仅营养丰富，还可淡化啤酒的苦味儿和酒精的刺激，同时隔绝酒液和空气的接触，避免啤酒短时间内氧化。

此外，有些人喜欢慢品啤酒，其实这也是不对的，新开启的啤酒，大家最好一起在五分钟之内将其喝完，否则氧化的啤酒香气会迅速挥发掉，影响口感。

沈阳晚报、沈报融媒记者 王禹哲 图据东方IC



## 健康提醒

## 末伏已至 撸串啤酒大西瓜该减量啦

末伏天是夏季最后一段热的时期，养生应该注意什么？沈阳市中医院针灸门诊主任医师李宁为我们解答。

末伏天是健脾利湿的关键时期，此时应该逐渐开始合理安排个人起居，做到早睡早起、作息守时、生活规律；处于空调房内时，温度不宜过低，尽量多通过流汗让毛孔张开，带走湿气。

享受了一个夏天的撸串、啤酒、西瓜，请和它说再见。末伏重清补，西瓜属凉，应多食豆类，少食瓜类。肥肉等油腻的食物，容易使体内湿气上升。要减少烧烤，同时注意少食或不食辛辣食物。对于即将上市的海鲜，医生建议一定要适量，食用时多放葱姜蒜，以降低寒性，减少胃肠道负担。

沈阳晚报、沈报融媒记者 唐子匀  
实习生 赵振宇

## 第一健康

2017年8月13日 星期日

责编：王爽 编辑：王禹哲 美编：马燕

讲文明树新风

公益广告

富强 民主 文明 和谐 自由 平等 公正 法治 爱国 敬业 诚信 友善

# 幸福沈阳我的家



沈阳市文明办、沈阳晚报、沈报融媒