

「酱香咖啡」

悠着点喝



最近,一款“酱香拿铁”的咖啡饮品刷爆朋友圈,成为“爆款”。一时间,喝酒的、不喝酒的,都兴致勃勃地想尝试。

心内科专家提醒,酱香咖啡酒精含量低于0.5%vol,不属于酒精饮料,只要控制好摄入量,一般人群偶尔喝一杯不会有太大的健康风险,但它并不适合所有人。

咖啡和酒是早搏关键诱因

成都中医药大学附属医院心内科主任殷拥军说,平时不喝咖啡、不饮酒的人,不要跟风喝“酱香拿铁”,以免引发身体不适。这是因为,酒精和咖啡都是导致心脏早搏的关键性因素,不能饮酒、喝咖啡的人群,更易因交感神经兴奋而导致心脏早搏。

殷拥军说,患冠心病、心肌炎等易出现心脏早搏,而没有心脏基础病的人发生早搏,主要是交感神经兴奋,浓茶、酗酒、过量饮用咖啡,熬夜、压力过大、情绪问题等,都是导致交感神经兴奋的

关键因素。

“本身就有交感神经兴奋的这类人,咖啡和酒的摄入,会增加发生早搏的概率。”殷拥军说,出现突然心慌、心悸,有惊恐感、落空感,感觉心跳漏跳了一拍,要高度怀疑心脏早搏,及时就医,做心电图和动态心电图监测。如早搏次数在1000次/24小时以下,可通过调整作息、戒烟戒酒等生活方式干预,不一定需要药物治疗;如果早搏次数多、负荷值较重,要积极治疗。

还有五类人群不宜喝

专家提醒,还有五类人不宜喝“酱香拿铁”。

●心血管病患者 饮用咖啡后往往会有明显的心悸,血压忽高忽低,心律失常、早搏的次数也大大增加,酒精还会诱发动脉粥样硬化、房颤等。

●肝病患者 摄入过量会导致肝脏负担加重,加重肝脏损伤。

●胃肠道和十二指肠溃疡的患者

酒精和咖啡因都会刺激胃酸分泌,加重胃肠道的负担。

●肥胖人群 咖啡中的糖、酒精和反式脂肪酸会造成摄入热量严重超标。

●其他人群 酒精会阻断药物吸收、增加副作用,正在服药者不宜喝。此外,孕妇、未成年人、酒精过敏人群和驾驶人员均不建议饮用。

来源:《扬子晚报》

哪款咖啡机更适合你

市场上的咖啡机种类如此丰富,美式滴滤、胶囊、半自动和全自动,应该怎么选择?

美式滴滤咖啡机相对价格最为低廉,掌握了粉量和水量,可以轻松做出一杯浓度适宜的美式。咖啡滴滤系统可以自动调配至合适的温度、萃取时间以及萃取程度,即使是咖啡小白也可以快速掌握。不过缺点也是显而易见,磨豆、加滤纸、清洗,整套流程比起手冲咖啡并没有简化太多。

胶囊咖啡机相对更加便捷。主流机型除了可以制作意式、美式咖啡之外,还可以制作拿铁、卡布奇诺等花式咖啡。只需要将咖啡胶囊放入咖啡机,加入纯净水,一杯口感还算地道的咖啡分分钟呈现眼前。并且,使用后丢弃胶囊即可,省去了繁琐的清洗步骤。对于想要解放双手的“懒人”群体来说,算得上是“最优解”了。缺点是胶囊价格并不便宜,并且咖啡品质与现磨咖啡相比还是逊色不少。

半自动咖啡机在技术到位的前提下,可以保证咖啡的品质,并且对于咖啡爱好者来说,可玩性更强。但是“门槛”也在于此:咖啡粉的粗细、水温控制等均是操作者技术的考验,更加适合拥有一定经验的咖啡玩家,并且需要花费时间学习和探索。

全自动咖啡机在半自动的基础上可以“一键出品”,品质更加稳定。好的全自动咖啡机制作出的咖啡水准与咖啡馆并无差别。不过价格也是一众咖啡机中最为高昂的,主流机型的价格在三四千元左右。综合而言,根据自己的需求和预算,选择一台适合自己的才是最好的。

陈斯



白露时节 不能错过的食物



白露过后多吃薯类

白露后温差逐渐加大,随着气候的变化,在饮食起居方面也应进行相应的调整。

白露过后,建议日常一日三餐适当增加薯类的摄入,每周吃5次,每次吃1-2两。

《中国居民膳食指南(2022)》建议:食物多样,合理搭配。每天的食物应该有谷薯类、蔬菜水果、畜禽鱼蛋奶、大豆等。

薯类含有丰富的淀粉、膳食纤维以及多种维生素和矿物质。为了健康,每天都应该吃点薯类。

薯类的营养价值

经常吃的薯类有甘薯(又称红薯、白薯、山芋、地瓜等)、马铃薯(又称土豆、洋芋)和芋薯(芋头、山

药)等。

1.白薯

白薯中膳食纤维的含量较高,可促进胃肠蠕动,预防便秘。

白薯中含的脂肪低,仅为0.2%,碳水化合物高,达25%。

白薯中胡萝卜素、维生素B1、维生素B2、维生素C和烟酸的含量比谷类高,而且红心白薯中胡萝卜素含量比白心白薯高。

2.土豆(马铃薯)

土豆又叫马铃薯,可以说是大众情人,既可做主食,也可当蔬菜食用,广受大众喜爱。

土豆中含淀粉量多,达17%,维生素C含量和钾等矿物质的含量也很丰富。

3.薯类干品

薯类干品中淀粉含量可达80%左右,蛋白质含量仅约5%,脂肪含量约0.5%,具有控制体重、预防便秘的作用。

由于薯类蛋白质含量偏低,儿童不宜长期过多食用,否则不利于孩子的成长发育。

薯类怎么吃更健康

薯类的吃法很多,最简单、最健康的吃法是蒸、煮或烤,可以保留较多的营养素。也可以用炒、煎、炸的方法烹调。

选薯类要选新鲜的,尽量少用油炸方式。油炸的加工方法,不仅会导致维生素大量损失,还会增加脂肪,成倍提高能量。

因此,不建议选加工的薯类,如炸薯片、炸薯条等。

来源:北青网