

啤酒烧烤是绝配? 这是一个误区

喝啤酒应该注意啥、应该怎么喝,听听专家咋说

本报讯 炎热的夏季,啤酒被很多人认为是消暑解渴的利器。约上三五好友,畅聚聊天,甩开膀子喝啤酒吃烧烤,感觉是件十分惬意的事情。然而,消化内科专家表示,冰爽的啤酒虽然好喝,但有些误区、禁忌等一定要注意,切不可贪图一时口腹之快。



豪饮啤酒危害多多
“首先要明白啤酒本身对人体的危害。千万不要以为啤酒酒精度低,危害小而豪饮!”商丘市第一人民医院消化科副主任医师、医学硕士许春进说,大量饮用啤酒,摄入的酒精会对人体多个脏器造成伤害,尤其空腹喝酒危害更大。

第一,喝酒直接伤肝。肝脏伤了以后,视力必然下降,身体解毒能力也会下降,造成免疫力下降,容易感染其他病和肿瘤。第二,喝酒伤胃。消化不好,体质就差,也容易感染其他病。第三,喝酒还会伤害心脏、脾脏、胰腺,容易引起高血压、心血管病、中风和胰腺炎。第四,喝酒会伤肾。造成前列腺炎,影响性功能。第五,喝酒伤神经。经常酗酒的人会产生对酒的依赖性,脾气变得暴躁不安。第六,喝酒伤害容貌。经常喝酒的人容貌枯槁、憔悴,皮肤也容易衰老。而喝酒吸烟,则是毒上加毒,肺部也会受损。

啤酒不宜搭配烧烤
“烧烤啤酒被很多人认为是绝配,其实这是一个很大的误区。”许春进说,烧烤食品大多为肉类、动物内脏和海鲜等,均为高嘌呤食物,而啤酒中富含的维生素B1正是该成分分解代谢的重要催化剂。如果同时进食烧烤和啤酒,会使血液中的尿酸含量增加。当血液里的尿酸超过一定的量后,便会在关节腔沉积,从而导致痛风甚至肾、胆道结石等一系列症状。同时,喝酒会使消化道血管扩张,并溶解消化道黏膜表面的黏液蛋白,这样一来,烧烤食品本身含有的强致癌物就会被人体大量吸收,加大致癌风险。

许春进表示,喝啤酒时应尽量避免吃烧烤,如果实在想吃,可同时吃一些清淡绿叶蔬菜和富含维生素C的果蔬,降低副作用。
啤酒被不少人视为解渴、止汗的清凉饮料,其实这是啤酒的另一个误区。许春进说,事实上,喝啤酒反而让口渴、出汗更加厉害。啤酒在饮用时有清凉舒适感,但当酒精进入人体后,会刺激肾上腺激素的分泌,使心跳加快、血管扩张、体表散热增加,从而增加水分蒸发,引起口干。同时,酒精还会刺激肾脏,加速代谢和排尿,使身体

体内消化酶的产生,使胃酸分泌减少,引起消化功能紊乱,造成酒精中毒。

3.忌空腹饮冰啤。空腹饮用冰镇啤酒会使胃肠道内温度骤然下降,血管迅速收缩,血流量减少,从而造成生理功能失调,影响正常的进餐和人体对食物的消化吸收。同时,还会使人体内的胃酸、胃蛋白酶、小肠淀粉酶分泌大大减少,极易导致消化功能紊乱。胃肠受到过冷刺激,变得蠕动加快,运动失调,久而久之,则易诱发腹痛、腹泻以及营养缺乏等症。

4.忌服药期间饮酒。啤酒与药物混合将产生不良副作用,既能增加酸度而使药物在胃中迅速溶解,又能破坏血液吸收而降低药品疗效。尤其是服用头孢等抗生素期间,千万不要饮酒,极易产生双硫仑反应,非常危险,甚至会危及生命。

“服用头孢一周内都不能饮酒。”许春进强调。

每次饮用别超1瓶
虽然有诸多禁忌,但啤酒仍是不少人餐桌上的最爱。如何相对健康地饮用啤酒呢? 晚报记者专门咨询了青岛啤酒商丘经销处的王经理。他说,喝啤酒也有很多讲究,不仅要控制好量,还要注意啤酒的温度等。同时,不要带病饮酒,不要大汗后饮酒。

王经理说,啤酒的最佳饮用温度应控制在10℃-12℃,因为此时二氧化碳的溶解度比较大,能形成最佳口味。太冰的啤酒并不好喝,而且会使酒液中的蛋白质分解、游离,破坏营养成分,对胃肠道的杀伤力也比较大。

此外,啤酒最好是大口快速地喝掉。因为刚倒入杯中的啤酒有细腻洁白的泡沫,它能中和口感,减轻酒精对人的刺激。而且,停放时间越长,浓郁的啤酒醇香就越会被挥发掉。

但对于饮酒量,王经理并不主张多喝。他说,一瓶啤酒下肚,胃容量就差不多满了。如果继续豪饮,肯定对身体不好。同时,随着小便次数的增多,饮酒者还容易出现低血钾性麻痹和心率失常。因此,每次喝啤酒最好控制在1瓶以内。

晚报首席记者 邵群峰

汽、柴油价格迎来“四连跌”

90号汽油和0号柴油零售价格(全国平均)每升分别降低0.16元、0.18元

新华社8月4日电 国家发展改革委4日发出通知,决定将汽、柴油价格每吨分别降低220元和215元,测算到零售价格90号汽油和0号柴油(全国平均)每升分别降低0.16元和0.18元,调价执行时间为8月4日24时。

这是年内第七次下调汽、柴油价格,也是今年6月以来第四次下调。国家发展改革委说,此次成品油价格调整幅度,是按照现行成品

油价格形成机制,根据8月4日前10个工作日国际市场原油平均价格变化情况计算确定的。7月下旬以来,受全球原油供应过剩情况愈加突出等因素影响,国际市场油价继续震荡下行,前10个工作日平均价格较大幅度下降。

通知要求,中石油、中石化、中海油三大公司要组织好成品油生产和调运,确保市场稳定供应,严格执行国家价格政策。各级价格

主管部门要加大市场监管力度,严厉查处不执行国家价格政策的行为,维护正常市场秩序。

算上此轮调价,今年国内汽、柴油价格已经历15轮调价周期,其中7次下调,5次上调,3次“搁浅”。汽油价格每吨累计下调120元,柴油价格每吨累计下调185元;折合90号汽油零售价格每升下调0.09元,0号柴油每升下调0.17元。

“晚报驾考团”启动两日 报名电话都要打爆了

本报讯 8月3日,京九晚报联合长城驾校,开通了“晚报驾考团”。两天来,驾考团的咨询电话都快打爆了。不少朋友已经报名参加,开始体验驾考团的“绿色通道”,他们不但享受了专车接送报名,而且仅半小时,就办好了照相体检等手续。如果您也想考驾照,快加入“晚报驾考团”吧!

8月3日,报纸刚一出版,读者庞女士就在老公陪伴下来到了报社,庞女士说,她早打算考驾照了,但听朋友说考驾照关卡多,如果找不对驾校拿驾照时间会很长,考驾照的事就耽搁了下来。“看到京九晚报组建‘晚报驾考团’,我就来报名了,有媒体监督,让人放心!”庞女士说。

庞女士由专车送到长城驾校后,对驾校非常满意。“驾校就在市区,练车很方便。而且在驾校内就可考试,我很有信心很快拿到驾照!”庞女士说。随后,便由“晚报驾考团”的专车负责,把庞女士送到最近的交警部门进行驾培之前的体检、照相等手续。随后,庞女士被送至驾校,进行报考信息的录入。

“非常快,真的是半小时就办完了。”庞女士说,在工作人员的指导下,录指纹、填报信息、缴费,全部都在30分钟之内完成,报纸上的承诺,确实名副其实。

和庞女士有一样想法的市民很多,他们纷纷拨打咨询电话前来报名。咨询电话被打爆了,两天来接到200多个咨询电话。目前已有10多人进行报名,并开始了科目一的练习。目前还有10余个名额,请大家抓紧报名。

●记者为“晚报驾考团”团员争取过来了超VIP服务,价格仅为2850元。

●“晚报驾考团”选出5名有经验、会耐心沟通的金牌教练,专门为团员服务。

●每台教练车仅6人,保证您随时练车,不耽误上班。

●为“晚报驾考团”团员开设绿色通道,体检、报名、预约、考试,一律优先。

●市区内报名专车接送。

●记者全程跟踪采访,如有投诉,2小时之内处理到位。

●长城驾校内设有科目二考场,在驾校即可考试。

●首期仅30个名额,等您秒杀。

●“晚报驾考团”团员将免费获赠2016年全年《京九晚报》一份。

“晚报驾考团”咨询电话(首席记者张坤:18003709995)。要报名的读者,可到商丘日报社主楼206室,市区内可专车接送。

晚报首席记者 张坤

天热注意防菌痢

本报讯 前天晚上,家住八一路的卢明明和几个朋友在夜市摊又是烧烤、又是海鲜地大吃了一通,加上又喝了几杯凉啤酒,夜里肚子就不舒服起来了,上了几次厕所。天明起来到医疗门诊一问,医生说他是因吃东西得了细菌性痢疾。

市疾控中心流行病科的余瑞芳科长说,细菌性痢疾简称菌痢,是一种常见肠道传染病,主要表现为发热、腹痛、腹泻、排黏液脓血样大便。菌痢一年四季均有发生,夏、秋季有明显季节性高峰。我市一般7-9月份达到高峰,10月份以后逐渐下降。菌痢的患者和带菌者都是本病的传染源,主要通过粪口途径传播。食用被痢疾杆菌污染的食品,饮用被污染的水源,以及日常接触被污染的桌椅、玩具等器物之后直接吃东西,或小孩吸吮手指均会致病。菌痢在各年龄段均可发生。

余科长提醒市民,预防菌痢应做到以下几点:

讲究个人卫生,养成良好的洗手的习惯。如厕后要记得将手洗干净,以免传染病菌给别人,要采取正确的洗手方法,用流动的水冲洗至少30秒至1分钟以上。

尽量选择在正规商场采购食品,应注意有无生产厂家及生产日期,尽量选择购买品牌食品。食物要彻底烧熟,尤其是肉、禽、蛋和海产品,尽量不生食或半生食水产品;制备汤或炖菜(煲)等要煮沸。饭菜应尽量做到当餐加工、当餐食用,如进食剩菜,则需二次加热并要彻底热透。不喝生水。

处理生的食物最好有专用的用具,做到生熟分开,储存食物时注意不让生熟食物互相接触,如冰箱内同时存放生、熟食时,应按熟上生下方式存放,以避免熟食受到污染。

晚报记者 刘春正

公益体彩 乐善助人

七星彩第15090期开奖号
0871809

排列彩第15209期开奖号
排列三: 727
排列五: 72795