

夏天喝啤酒的九大益处

夏天对于男人来说最爽的事情,无非是吃吃烧烤,豪迈地喝啤酒,和朋友三五小聚一下。多项研究发现,常喝啤酒有多种保健作用。

保护心脏

意大利有关机构研究发现,适量饮用啤酒的参试者比滴酒不沾者罹患心脏病的危险降低42%。但每天喝啤酒应不超过1品脱(约473毫升),相当

于1.4罐。

有益大脑和记忆

美国研究人员在一项测试研究中发现,参试者在做大脑益智训练前喝点啤酒,有助于提高测试成绩。

预防II型糖尿病

荷兰研究发现,每天适度喝啤酒(1-2杯),患II型糖尿病的危险明显降低。

有益肾脏健康

芬兰研究发现,每天喝一瓶啤酒可使肾结石发病率降低40%。研究人员表示,啤酒具有利尿作用,有助于保持肾脏健康。

加速锻炼后好恢复

西班牙的一项研究表明,加速锻炼后,一瓶啤酒的补水作用比等量的矿泉水更有

效。因为啤酒中含有更多的糖和盐类营养,同时还含有丰富的钾和B族维生素。

提升自信

英国研究发现,饮用啤酒后,参试者表示,自己更加自信。

预防白内障

加拿大研究人员发现,每天喝一杯啤酒可增加抗氧化活

性,预防白内障。

降低血压

美国研究发现,适量饮用啤酒的参试者比喝葡萄酒的参试者罹患高血压的概率更低。

抗击感染

美国俄勒冈大学研究发现,每天喝一两杯啤酒可以提高免疫力,抗击感染。

(宛宗)



消费提示： 夏季饮用啤酒 需防伤人事故

盛夏时节,开怀畅饮几瓶啤酒是不少人青睐的消暑方式。但每年夏季,因酒瓶炸裂导致的伤人事故也屡有发生。陕西省消协日前发布相关提示,建议消费者夏季饮用啤酒时注意安全。

消协提醒,消费者购买啤酒时应查看瓶身是否具有“B”字标志。按照相关国家标准,啤酒瓶回收使用期限为2年,消费者购买时,应注意酒瓶上有关酒瓶生产企业的标记、生产日期信息,查看是否超过使用年限。此外,购买啤酒时要轻拿轻放,避免撞击和烈日下暴晒,从冰箱拿出来的啤酒最好放置数分钟后再打开饮用。

生活中,有人喜欢用牙齿、筷子或桌角开启瓶盖,专业人士表示,此举常会引起啤酒剧烈震动,从而使瓶内产生巨大气压导致爆炸伤人,因此,仍需使用开瓶器。

消协同时提醒,遭遇啤酒瓶爆炸,消费者在就医时也应保留好玻璃瓶碎片,为日后消费维权提供证据。

(新华)



男人喝酒时别吃三种菜

上文介绍了男人喝酒的几个好处,但是在喝酒的时候也有禁忌。换句话说,有些菜是不能做下酒菜的。

腊肠和咸肉

有些人喜欢喝酒时点上一盘腊肠或咸肉,认为吃一口咸肉或腊肠,再喝一口小酒,是一件很美的事。酒虽然喝起来滋味绵长,但喝得过多,就会暗藏着健康隐患。而熏制的腊肠和腌制的咸肉中含有大量的亚硝酸,当酒和这两种食物溶解在一起时,患胃癌和食道癌的风

险就会加大。这个健康生活小常识,可是健康养生专家说的,你一定要记住哦!

烤肉烤串

一到夏天,就有三五成群的人喜欢到路边摊或烤肉坊吃烤串,以为吃着烤串喝着啤酒既凉爽又过瘾。吃烧烤能喝啤酒吗?答案是:坚决不行的。大家不知道,这种吃法对身体的害处是非常大的。

因为,大多数食物经过长时间的烧烤营养成分和蛋白质都已流失了,还很容易

产生致癌物。而酒精会扩张消化道的血管,也会破坏胃黏膜,这时食用的烤串很容易被吸收,人体患癌的概率就会增加。这哪里是健康生活小常识,这分明是关系到身体健康的大道理啊!

凉粉凉皮

很多人喝酒时喜欢吃粉条、凉皮或凉粉,认为酸辣爽滑的凉粉和凉皮是非常好的下酒菜。

其实,这个爱好和习惯是错误的,也是有损身体健康的。

专家提醒我们,喝酒后不宜吃凉粉。因为加工凉粉或凉皮时,会加入大量的明矾,而明矾又起着收敛的作用。喝酒时再吃这类食物,就会减缓血液循环的速度,并延长酒精在血液中停留的时间,对身体的危害是相当大的。还有一个原因就是明矾和酒精都需要肝脏来排毒,这两种食物搭配在一起就会增加肝脏的负担。这个健康生活小常识,对于经常喝酒的人来说,具有十分重要的作用。

(宗和)

感谢“两报”订户读者的支持与厚爱

《平顶山日报》《平顶山晚报》读者俱乐部开展读者优惠健康体检活动

服务在您身边 健康有我相伴

凡自费订阅2015年度《平顶山日报》、《平顶山晚报》的个人订户,均可持会员卡享受优惠健康体检。

体检项目:心电图、B超(肝、胆、脾、胰、肾脏,另:女性读者送妇科B超)、胸透、肝功能、血脂、血糖、血常规、尿常规、尿酸、癌细胞检测(癌胚抗原)、普检(血压、身高、体重)。另免费提供营养早餐。

优惠体检价:每人140元(可使用医保卡),订户家庭人数不限。

体检时间、地点:每周五8:00,市中医院门诊楼3楼健康体检中心。

温馨提示:检查前早上禁食。(女性需憋尿)

咨询电话:4988096 13782497736

申报、推荐电话:13523265878 0375-2260207

鹰城市民最喜爱的

婚(喜)宴酒店
特色风味名吃店

部分“鹰城市民最喜爱的婚(喜)宴酒店”推介:

豫达未来大酒店 电话:0375-2619999
马记大酒店 电话:0375-3302222
金山牛庄酒店 电话:0375-8889288
全聚德·信阳甲鱼村 电话:0375-3819777

部分“鹰城市民最喜爱的特色风味名吃店”推介:

御香斋曹氏带皮蒸羊 电话:0375-2906868
金牛宴卤肉馆 电话:0375-2377688
神农庄园烤全羊 电话:0375-4994369
银记羊汤烩面 电话:13569598298

QQ群:3112079071 微信公众平台:“鹰城吃喝玩”