

拯救熬夜，“人参水”管用吗？

□记者 张五阳

本报讯 近日，市民张先生在逛超市时，看到一瓶装着人参的植物饮料，其广告语为“熬一整晚，喝一整根”。拯救熬夜，“人参水”真有用吗？

9月26日中午，记者在市区某超市看到，这种饮料有两款，其中一款“升级版”不仅有人参，还添加了黑松露、牡蛎肽粉等。市民陈女士将3瓶“人参水”放入购物车，由于经常熬夜，

决定买来试试。不过，市民李先生认为，这种饮料卖到18块钱，实在有点贵。“人参成本不超过10块钱，还不如买根人参自己泡。”他说。

那么，这款“人参水”真的是“熬夜神器”吗？市第二人民医院营养科主任温彩虹说，从药理上看，人参是可以抗疲劳的，但对熬夜损伤的修复，则帮助不大，而且人参的使用方式也决定了人参的功效。

温彩虹说，人参的核心成分是人

参皂苷，能溶于水和乙醇。研究表明，70%的乙醇提取人参皂苷的量较高，这也是为什么有人喜欢用高度酒泡人参的原因。热水煮人参也会让一部分人参皂苷溶解，但利用率很低。如果饮料中含人参，要看厂家是否进行了处理，是否把有效成分最大化。

“当然，避免熬夜损伤的最好方式，是好好休息，‘人参水’的作用可能不如想象中那么大。”温彩虹说。



孔子文化节上的“山东手造”

9月26日，葫芦烙画非遗传承人贾飞展示他创作的葫芦烙画孔子像。

在“2022中国（曲阜）国际孔子文化节 第八届尼山世界文明论坛”——“中国手造·山东手造”精品展上，众多民间工艺非遗传承人带来了不同载体、形态以及表现形式的孔子造像，惟妙惟肖，令人耳目一新。 新华社发

剩菜放冰箱，热放好还是凉放好？

□记者 张五阳

本报讯 剩菜放冰箱，是热放好还是凉放好？记者就此采访了市第二人民医院营养科主任温彩虹。

温彩虹说，饭菜出锅装盘时，细菌就已经存在了，当食物温度降到

60℃，细菌就开始生长，降到30℃至40℃，细菌繁殖旺盛，降到4℃，大多数细菌进入休眠状态。因此，将食物快速冷却至4℃以下，有利于抑制细菌繁殖，让食物更安全。

温彩虹还建议，气温越高，饭菜放置在外的时间就越短，最好不要吃

放置在外超过一天的食物。

那么，饭菜热着放进冰箱里，不会损坏冰箱吗？市区国美电器双丰商城店店长毛晓刚说，冰箱都有温控感应，当冰箱内温度升高时，会自动启动压缩机制冷，达到设定的温度，饭菜热着放进冰箱，不会造成损坏。

五天四场品鉴会 嘉宾点赞宝丰酒

9月19日至23日，宝丰酒业“携手宝丰 聚势共赢”全国经销商大会在郑州圆满落幕后，又在郑州、舞钢、叶县共举办了4场品鉴会，与会嘉宾为宝丰酒频频点赞。

右图：9月19日宝丰酒业郑州品鉴会的现场表演。

（张五阳/文 宝丰酒业供图）



■白酒指南

白酒中明明有水 为何还越喝越渴？

□记者 张五阳

本报讯 9月26日早上7点多，家住市区体育路的小陈醒来后口干舌燥。9月25日晚，他和朋友共6人喝了两瓶白酒，其后也没少喝水，为什么还口渴？其实，不只是小陈，常喝酒的人都有这种感受，喝酒后很容易口渴，甚至半夜被渴醒。既然酒中含有那么多水，为啥还越喝越渴？就此问题，记者走访了市酒业协会。

市酒业协会副会长肖国良说，酒后口渴有两大原因：生理原因与产品原因。

先说生理原因。与水相比，酒精更容易被细胞吸收，细胞中的水分就会被排挤出来，为了保持体液平衡，这些水分会促成尿意，进而被排出体外，造成人体缺水，让人感到口渴难忍。另外，酒精分解过程中的中间产物乙醛会扩张毛细血管，导致面红、心跳加速、身体发热，也会造成人体出汗损失水分。

至于产品原因，白酒中的醛类物质及杂醇油，通俗点讲，就是有害物质，容易引起酒后的不适反应。食用香精和食用酒精也会引起口渴和头疼。因此，再好的酒，喝时也不要过量，一定要大量喝水加速分解排泄，减少口渴和头疼的情况。

酒花丰富挂杯好 白酒品质就越好？

□记者 张五阳

本报讯 “很多人喝酒前都会看是否有酒花，再晃一晃酒杯，看是否挂杯，以此判断酒的好坏。”近日，家住市区光明路北段的市民楚先生问，“这种方式靠谱吗？”市酒业协会有关人士表示，有酒花也能挂杯的酒，也不一定是好酒。

市酒业协会秘书处外宣秘书长顾跃峰说，酒花是指酒倒进杯子里激起的泡沫。在白酒工艺中有一种技艺，叫“看花摘酒”。酒精度数有高有低，出现的酒花大小就不一样，酒花持续的时间也不一样，优质白酒的酒花持久且绵密。

挂杯，指的是酒体在杯中经过晃动，酒液“挂”在杯壁上。这种现象和酒精浓度以及酒中物质有关，一般情况下，优质白酒会形成一道道漂亮的挂杯。不过，无论酒花还是挂杯，都与酒体的张力有关，跟酒的好坏关系不大。有的酒企针对消费者以酒花和挂杯判断酒质的心理，在酒体中加入一些添加剂，增加酒体黏稠度和酒花泡沫，因此，不能仅凭酒花和挂杯来判断酒的好坏。