



百科大求真

# 自己酿的葡萄酒为什么会有甲醛?

近日,有读者称,家庭自酿葡萄酒,在发酵过程中可能会产生有毒的甲醇。这是真的吗?为此,记者采访了专家。

食品研发工程师、国家二级公共营养师傅仰裕表示,家酿葡萄酒的主要成分为乙醇,但之所以会含有甲醇,是与葡萄及其他水果(例如山楂、大枣、苹果等)中丰富的果胶有关。在胶酯酶的催化作用下,果胶会分解为甲醇和果胶酸。因此,葡萄酒的甲醇含量与使用的原料中的胶含量有直接关联。

葡萄的果胶质大多集中在葡萄果皮中,加之在红葡萄酒制作中果皮需要长时间浸渍,因此,一般来说红葡萄酒中的甲醇含量最高,桃红葡萄酒居中,白葡萄酒最低。除了果胶质会产生甲醇,自酿过程中若不使用果酒专用酵母发酵,一些杂菌容易繁殖,也会导致自酿葡萄酒中的甲醇含量增高。

家庭自酿葡萄酒的工艺相对简单,设备不如工业级别先进。由于在酿造过程中对温度、酸度、甜度等缺乏严格控制,家酿环境通常比工业环境更不稳定,因此更容易产生甲醇。此外,由于没有使用如二氧化硫等保鲜剂,家酿葡萄酒的质量和安全性也难以得到有效保障。

因此,家酿葡萄酒在发酵过程中可能会产生有毒的甲醇,建议消费者在购买葡萄酒时选择正规渠道,避免饮用甲醇含量过高的葡萄酒。

□本报记者 黄盈盈



家酿葡萄酒需谨慎饮用。(资料图片)

@小曼微生活

关注生活点滴,倡导健康生活。你有疑问我来解答,欢迎@小曼微生活。微博网址为http://t.qq.com/hyy088。

**【买酒谨记“四注意”】**年底了,消费者购买酒时需谨记“四注意”。首先,要认清生产商,注意观察包装,认清生产地址;其次,对于市面上打着“特供”“专供”旗号的酒水,要注意鉴别,以免上当;再者,价格过低不可信。选购酒品时,如发现价格特别便宜,要提高警惕,莫贪小失大;最后,选择正规渠道购买。挑选正规的实体店或电商平台购买,不要轻信个人渠道。

**【新腌咸菜等20天再吃】**又到了冬天腌咸菜的季节。如果你爱吃腌咸菜,可要当心了。新腌泡的蔬菜在腌泡后的3~7天亚硝酸盐含量达到最大量,若大量食用,极易引起中毒。咸菜在腌泡20天后,亚硝酸盐含量几乎消失,因此腌咸菜最好到20天后再吃。建议不要连续吃,更不要一次大量吃。炒前用热水清洗或煮一下,饭后多吃水果。

**【按摩两穴位有助于消散寒气】**体内有寒气的人,往往会有手脚凉、面色苍白、腰膝酸软、后背怕冷、易感冒等不适。建议这类人坚持每晚用热水泡脚,同时按摩太溪穴和昆仑穴。太溪穴是肾经的原穴,位于脚的内踝与跟腱之间的凹陷处,刺激这个穴位可以激发肾阳,阳气充盈,体内寒气自然就少了;昆仑穴在外踝后侧,外踝尖与跟腱之间的凹陷处,刺激这个穴位也有助于阳气升发。

## 阿胶进补需谨慎,这几类人不宜服用

随着冷空气的频繁侵袭,许多女性选择用阿胶来进行滋补,以应对手脚冰凉的困扰。然而,若抱持有病治病,无病强身的心态随意服用,反而可能适得其反。

持证医师、国家二级公共营养师郭志清认为,阿胶具有补血止血、滋阴润燥的功效,对于血虚、面色萎黄、心烦不眠等症的调理效果尤为显著。虚则补之,是中医养生的基本原则,但也要因人而异。具体来说,以下几类人不宜服用阿胶。

大便不成形的脾虚患者。阿胶

的滋腻黏稠特性会阻碍脾胃运化功能,使原本虚弱的脾胃状况进一步恶化。

口苦口臭的湿热人群。这类人群往往还伴有眩晕、大便黏腻、小便黄等症状。由于阿胶容易助湿化热,湿热人群不宜服用。

血液黏稠度高者。阿胶的收敛性强、止血效果好,容易导致血液瘀滞不通,因此血液黏稠度高者不宜服用。

感冒发热者。感冒发热时服用阿胶,可能导致病程迁延不愈。

此外,其他人在食用阿胶时也应讲究方法。郭志清介绍,冬至后服用阿胶效果最佳,一般每次用量为3~9克。在服用阿胶期间,应避免食用生冷、油腻、辛辣等刺激性食物及不易消化的食物,以免影响脾胃运化功能,降低药物吸收效果。阿胶也可作为日常补血食材之一,常见做法如阿胶炖乌鸡,或与小米、大米一同煮粥。

因此,阿胶进补需谨慎,建议在医生指导下服用,以避免不必要的健康风险。 □本报记者 黄盈盈

## 引吭高歌 有益健康

有研究发现,经常引吭高歌者的平均寿命较长,专业歌唱家比普通人平均长寿20年。

从生理学讲,唱歌是一种良好的深呼吸运动,可以加大胸廓肌肉的力量,使胸大肌、胸小肌、肋间内肌、肋间外肌、膈肌等变得粗壮有力。同时,由于吸进更多的新鲜空气,又加强了气体代谢,锻炼了心脏功能。这样一来,全身每一个细胞都得到更多的氧气,同时排出了更多的二氧化碳,使全身细胞都生机勃勃、充满活力。在这个意义上讲,放声歌唱同游泳、划船等体育运动一样,能强身防病。

从心理学讲,唱歌是乐观的表现,又是乐观的促进剂。唱雄壮的歌曲、欢快的歌曲自然不必说,即使是唱悲哀的歌曲,一曲结束后由于将悲哀的情绪发泄了出来,自己会感到痛快淋漓,心理得到极大的抚慰。

唱歌甚至可以减肥。因为在唱歌的时候,要保持正确的姿势,均匀地呼吸,并配合面部表情的变化,有时还要做手势或者边唱边翩翩起舞。这其实是一种全身性运动,几首歌唱下来,会消耗一些能量,从而起到一定的减肥作用。

(来源:《家庭医生报》)

## 护发素用来洗衣服效果好还安全?

网络上流传着许多关于护发素的生活小妙招,例如护发素除了能够护发,还可以用来洗衣服、洗羊毛衫、拖地,总之,家里能够用来清洁的场景它都能胜任。

然而,护发素并非万能清洁剂。护发素的主要成分鲸蜡硬脂基三甲基氯化铵,属于表面活性剂,具

有一定的清洁和杀菌作用,因此理论上也能用来洗衣服、拖地。但它的清洁能力有限,用量少则洗不干净,用量多则不划算。

至于用它来给宠物护理,专业倒是对口,但需要考虑宠物舔舐的安全性问题。对此,生产厂家官方的回应也是不建议。

再者,护发素洗毛衣确实有一定效果。由于羊毛护理剂主体配方与护发素相似,护发素用在羊毛上确实有用。但需注意,大多数羊毛衫都不会使用百分之百的羊毛,这种情况下护发素就不太适用了。例如,护发素中较高的含水量,就可能影响羊毛衫的洗涤效果。 □本报记者 黄盈盈/辑