



夏天,气温越来越高。很多男人吹着空调,呼朋唤友坐在一起,畅饮冰啤,吃点烧烤,讲讲笑话,真是一大乐趣和享受。但是,也有人担心:啤酒喝多了会不会喝成啤酒肚?啤酒肚真是因为啤酒喝太多了吗?它们之间有没有必然的联系?想要喝啤酒又该如何保证健康?有了啤酒肚怎么办?

“啤酒肚”的说法其实不科学

# 啤酒热量低 很少“吹”出大肚腩

## 啤酒热量低

### 很少吹出大肚腩

“喝啤酒能喝出啤酒肚?这有些绝对了。”脾胃病专家说。啤酒,被称为液体面包,不知道这个名字因何而来,但确实会让人误以为啤酒含有不少热量,产生啤酒肚。啤酒除含酒精外,还含有一定量的糖、蛋白质、氨基酸、微量元素等物质,但这并不意味着啤酒的热量更高。

在酒精饮品中,能量的主要来源是酒精本身,通常度数越高能量就越高。啤酒的热量主要来自于酒精含量,但市面上的啤酒酒精含量一般在3.6%-5.1%不等,以3.6%为多。据科学测算,每100克啤酒产生的热量大约为27kcal-42kcal(千卡,热量单位)。这个热量与100克(约1/3个)红富士苹果差不多。也就是说,喝一听市面上常见的330毫升的啤酒,摄入的热量和一个300克的红富士苹果差不多。所以,适当喝啤酒,本身不会使人发胖。

专家说,由于啤酒和啤酒肚,在字面上很容易让人产生联想,所以缺乏医学常识的人,会误以为啤酒肚是因为喝啤酒产生的,其实在医学上缺乏直接的关联。所谓“啤酒肚”,是腹部肥胖的俗名,由内脏脂肪积累造成。当然,形成啤酒肚的原因有很多,比如巨大压力下的糖皮质激素紊乱、高脂高糖的不良饮食习惯、久坐办公缺乏运动等,均是造成啤酒

肚的罪魁祸首。

## 豪饮啤酒加高脂高油

### 肚子悄悄鼓出来

既然啤酒肚和啤酒之间没有直接关系,而啤酒自身热量又不高,那为什么大多数喝啤酒的人还是会肥胖,并且长出啤酒肚呢?

由于啤酒酒精度数低,是介于酒与清凉饮料之间而广为饮用的嗜好品,因此很多人并不认为啤酒是酒,而是饮料,这样产生的后果就是一不小心容易喝过量。而且,随着饮食习惯的改变,啤酒已经从消暑饮料转为不受季节限制的常年消费的饮料了。

专家认为,从身体代谢的角度说,酒精虽然是一种能量物质,但它对人体存在潜在的毒性,所以不会被身体贮存,进入身体后它会被优先分解。酒精和脂类的代谢都依赖于肝脏,酒精会抑制身体对脂类的代谢,这是嗜酒者易患脂肪肝的原因,也为肥胖埋下了隐患。

一项医学研究表明,以酒精浓度为4%的某品牌啤酒为例,一瓶啤酒为600毫升,热量大约为162kcal,如果喝了10瓶,则有1620kcal的热量。一旦摄入热量超过了人一天消耗的热量,多余的热量就会转化为脂肪囤积下来,造成肥胖。那么,有些男性的肚子像西瓜一样鼓出来,也就不足为奇了。“喝啤酒时,动不动就点些高脂肪、高热量的配菜,也是导致

啤酒肚的原因。”专家说。

如果饮啤酒的同时,注意减少其他能量物质的摄入,比如碳水化合物、高脂肪类食物等,或者加强锻炼,消耗啤酒大餐累积下的多余能量,那么饮啤酒不一定会导致啤酒肚。如果豪饮啤酒,还辅以油炸、烧烤一类的食物,而这些食物饱腹感差、油脂含量高,很容易吃多,易导致热量过剩,久而久之累积的脂肪就会越来越多,想不出现啤酒肚也难。

## 赤日炎炎

### 健康喝啤酒更重要

炎炎夏日,想要享受冰啤的凉爽美味,又要保证健康,如何做才能两者兼顾,既满足口腹之欲又保证个人健康呢?专家给出几个建议——

**注意温度。**啤酒的温度控制在10℃-12℃时最好喝,因为此时二氧化碳的溶解度比较大,能形成最佳口味。太冰的啤酒其实不好喝,而且会使酒液中的蛋白质分解、游离,破坏营养成分,对胃肠道的健康有一定影响。

**注意速度。**啤酒应该不疾不徐地喝。刚倒入杯中的啤酒有细腻洁白的泡沫,能减轻酒精对人的刺激,如果一大口喝下去,会增加胃肠负担。如果喝得慢,停放时间过长,浓郁的啤酒醇香就会被挥发掉。

**注意配菜。**啤酒的配菜最好是清淡的菜肴和富含维生素C的

蔬果。不宜吃太多烧烤食物,因为酒精能使消化道血管扩张,加速烧烤食物中致癌成分的吸收。此外,海鲜、动物内脏、菌类和红肉都是高嘌呤食物,会使啤酒里的核酸最终分解为尿酸,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。

**注意酒量。**一瓶啤酒下肚,胃容量也差不多满了。若继续“豪饮”,呕吐时很容易撕裂、拉伤极度饱胀的胃,严重时会出现胃部出血。此外,随着小便次数增多,豪饮者还容易出现低血钾性麻痹(表现为浑身无力)和心率失常。因此,每次饮啤酒的量最好控制在300毫升以内。(晋苑)

## 喝啤酒有几个禁忌

不宜与烈酒同饮。混着喝会强烈刺激肠胃系统,容易引起消化功能紊乱。

大汗淋漓不宜饮冰镇啤酒。冰镇啤酒会使张开的汗毛孔骤然收缩并中止出汗,使身体散热受阻,易诱发感冒等疾病。

不能带病喝啤酒。本身患有胃肠道疾病、肝病、胆囊炎、胰腺炎、高血压、结石等代谢综合征的患者,喝啤酒会加重原有疾病的症状,引起旧病复发,应尽量远离啤酒。



## 有此一说

### 白色蔬菜不比绿的差

很多人认为,蔬菜颜色越深,营养价值越高,蔬菜颜色越浅,营养价值越低。白色食物也因此常常被大众所忽视。然而,美国一项最新研究发现,“白色蔬菜营养低”纯属误传,吃白色蔬菜与吃绿色蔬菜一样重要。

美国普度大学研究人员发现,土豆、花椰菜、洋葱、蘑菇和萝卜等白色蔬菜与颜色更深的蔬菜一样有益健康,这些食物含有大量的基本营养素和膳食纤维。新研究负责人康妮·韦弗教授表示,蔬菜颜色不能预测其营养价值,白色蔬菜不应被忽视。

### 热毛巾敷脸赶走暗沉

年龄的增长、不良的护肤习惯等,让很多爱美女性的肌肤变得越来越黯淡无光。近日,日本美容健康网介绍了几个简单的小方法,帮你找回光滑透亮的肌肤。

**热毛巾敷脸。**洗完脸后,将毛巾放在热水中,吸足水分后轻轻拧一下,待其凉至不烫脸的程度,展开盖住整张脸,利用毛巾的热度和蒸汽加快脸部皮肤的血液循环,促进新陈代谢,帮助排毒,赶走暗沉。

**涂乳液前先用手捂一捂。**很多人随便涂完护肤霜后,直接涂抹防晒系数(SPF值)高的防晒霜,这样会加重皮肤负担,导致护肤品氧化,堵塞毛孔,使人长斑、面色黯淡无光等。涂护肤霜时,应先取少量放在手心,双手合十轻搓片刻,利用手掌的温度来为其加温,令护肤霜更易被皮肤吸收,然后再均匀地涂抹在脸上,可以有效改善暗沉问题。

**遮盖“八字”区。**有时因为熬夜、疲惫等缘故,人们会看起来脸色晦暗、无精打采。此时可以用粉底液涂于鼻翼两侧、嘴边这块“八字”区,这样可以提升整张脸的通透感,令人看起来神清气爽。

### 甜食吃多了容易累

甜饼干、蛋糕、面包、零食……这些甜食是许多人充饥、解馋的常备食品。可你知道吗?如果甜食吃太多,不仅容易身材臃肿,还会让你身心疲惫。

湖北省武汉市中心医院消化内科主任吴杰说,他经常遇到一些吃得好、睡得香,但还老觉得疲劳的人。吴杰分析,人体感到疲劳一般有三个方面原因:一是摄入的营养和热量不足,或者消耗过多;二是休息不够;第三就是酸性食物吃太多。甜食在体内会代谢成酸性物质,因此属于酸性食物。而摄入酸性食物过多,会破坏体内弱碱性的平衡环境,让人感到疲劳。

另外,进食甜食后,糖分在胃肠道很容易被消化吸收,胃部血流量增多会引起脑部血流量减少,也容易犯困。而且,甜食中的葡萄糖和果糖可以迅速补充能量,但是也会引起肥胖。在日渐肥胖的状态下,人的疲劳感也会增多。

(宗禾)