

葡萄酒长期贮存有沉淀是正常现象

饮用葡萄酒，温度有讲究



葡萄酒是以新鲜葡萄或葡萄汁为原料，经部分或全部发酵酿制而成的、含有一定酒精度的发酵酒。按颜色分，葡萄酒可分为白葡萄酒、红葡萄酒和桃红葡萄酒；按含糖量分，葡萄酒可分为干葡萄酒、半干葡萄酒、半甜葡萄酒和甜葡萄酒。

购买葡萄酒前，首先要观察葡萄酒瓶胶帽是否齐整，如软木塞是否有胀塞现象；然后阅读酒标，酒标上应注明产品的名称、配料表、净含量、纯汁含量、酒精度、糖度、产品标准号等内容；最后将酒瓶高举对着光源观其色，葡萄酒应该是澄亮透明，有光泽。

葡萄酒是采用100%的新鲜葡萄酿制而成，葡萄中天然含有的色素、酒石酸盐等，经长时间贮存后可能有沉淀析出，这种变化是正常的，不

必为之担忧。但如果观察酒体浑浊或者有絮状物，则不宜选购。

葡萄酒储存应在阴暗、凉爽的环境下，温度稳定在10到15℃，湿度保持在70到80%左右，同时为保持瓶塞与酒的接触，软木塞包装的葡萄酒应水平放置或倒置。

不同类型的葡萄酒，其最佳饮用温度是有差异的。一般红葡萄酒最佳饮用温度为15℃到18℃，白葡萄酒最佳饮用温度为8℃到12℃，温度过高或过低都会影响葡萄酒的香气、口感和风味。葡萄酒质量会随着时间的推移先升后降，并非越陈越好。

如不能一次喝完，应尽快塞回木塞或用专用酒塞密封，冷藏贮存不要超过一周时间。

优质的葡萄酒应该澄清透明，色泽自然悦目；香气幽

雅，令人愉快；酒体丰满完整，有层次感和结构感。

当葡萄酒出现浑浊、失光，或呈现油状、彩虹色等；闻香时有明显异味，如醋酸味、指甲油味、霉味、老鼠味等不良气味时，不宜饮用。

1. 适量饮用。饮用葡萄酒有助于身体健康是以“适量饮用”为前提的。《中国居民膳食指南(2016)》建议：成年男性饮用葡萄酒不要超过250毫升/天，成年女性不要超过150毫升/天。

2. 合理配餐。葡萄酒历来是作为佐餐饮料而存在的，应配合其它食物一起食用，最好是在进餐时饮用。

3. 重视饮酒中的禁忌。对于特殊人群，如孕妇、酒精过敏人群、病患人群、未成年人，应避免饮酒；对于特殊职业者，如司机在驾驶前和驾驶中，均不应饮酒。

体育总局发布《全民健身指南》

适合自己的运动才是最好的

你真的会健身吗？近日，国家体育总局发布《全民健身指南》，对健身活动方式、强度和时间等均提供了专业的指导建议，帮助人们更加科学有效地健身，被称为健身的“说明书”。

西安体育学院健康科学系教授苟波表示，由于每个人年龄、健康状况、身体运动能力以及健身目标不同，选择的运动方式也不同。这次《指南》将体育健身活动方式归纳为有氧运动、力量练习、球类运动、中国传统运动方式、牵拉练习5大类，每种运动的效果都不一样。

有氧运动包括健身走、慢跑等。《指南》指出，有氧运动的作用是提高人体心肺功能、减轻体重、调节血压、改善血脂等，比较适合中老年人。

中国传统运动方式，如太极拳、气功等，特点是动作

定的健身效果。多于90分钟则会超过普通人的运动负荷极限，容易受伤。

苟波教授补充解释，30到90分钟的健身最好是能一次性持续完成。但是，如果因为体力不支或者工作等原因，也可以考虑分为2到3次来完成。但是最好每次运动时间不少于10分钟，这样能更好地保证运动效果。

“看别人跑马拉松，也去参加半马甚至全马，这是非常不科学的行为。”卫志强教授解释，健身的强度也要因人而异。

《指南》将活动强度划分为小强度、中等强度和大强度三个级别。建议初期参加体育健身活动或体质较弱的人，选择散步等小强度运动，运动过程中心率一般不超过100次/分。运动时感觉轻松，身体发热，但尚未出汗，相当于中等速度走路。



平缓，柔中带刚。上海体育学院教授卫志强教授指出，这类运动强调意念与身体活动相结合，而且呼吸要“腹收腹泻”，腹式呼吸是提高人体心肺功能的一种有效方式，比较适合老年人。

苟波教授指出，球类运动需要参与者具备良好的身体条件，可以提高机体心肺功能，锻炼肌肉力量和反应能力，并调节心理状态，同时培养团体合作意识，是青少年首选的体育活动项目。

常见的力量练习有俯卧撑、仰卧起坐，能够起到强壮身体、提高平衡能力等效果。

牵拉练习可增加关节活动幅度，减少运动损伤。所以建议初期参加体育健身活动的人，应以静力性牵拉练习(压腿、压肩等)为主。

运动多长时间呢？《指南》也做出了明确说明，对于经常参加体育锻炼的人，每天有效体育健身活动时间为30至90分钟。如果为了取得理想的体育健身活动效果，那么每周宜进行150分钟以上的中等强度运动，或75分钟以上的大强度运动。

“大部分人最适合的每天运动时间是60分钟左右。”卫志强教授解释，运动时间小于25分钟，健身效果不大；25到30分钟，人体微微发热，开始消化卡路里，并且肌肉、骨骼都开始运动，起到了一

具有一定运动习惯、体质较好的人群可以选择健步走、慢跑、骑自行车等中等强度运动，运动过程中人体的心率一般在100到140次/分。这时候感觉呼吸稍加快，身体开始出汗。

有良好运动习惯、体质好的人则可以选择跑步、网球单打等大强度运动，运动心率超过140次/分，主观感觉应该是汗流浹背并感到吃力。

苟波教授建议，运动心率可以在运动过程中使用心率表，最准确地判定运动中的心率。

健身要循序渐进。《指南》给大家制订了科学、完整的健身方案。

建议初期参加体育健身活动的人群，可以选择有氧运动、球类运动、中国传统运动、柔韧性练习运动等类型。每周运动3天，逐渐增加到5天；每次运动10到20分钟，逐渐增加到30到40分钟。

从事8周体育健身活动后，可以将每次运动时间提高到30到50分钟，至少应包括每周进行200到300分钟的中等强度运动，或75到150分钟的大强度运动。并且运动频度也应增加到每周5到7天，其中要进行2到3次力量练习和不少于5次的牵拉练习。

蛋壳颜色主要取决于母鸡品种

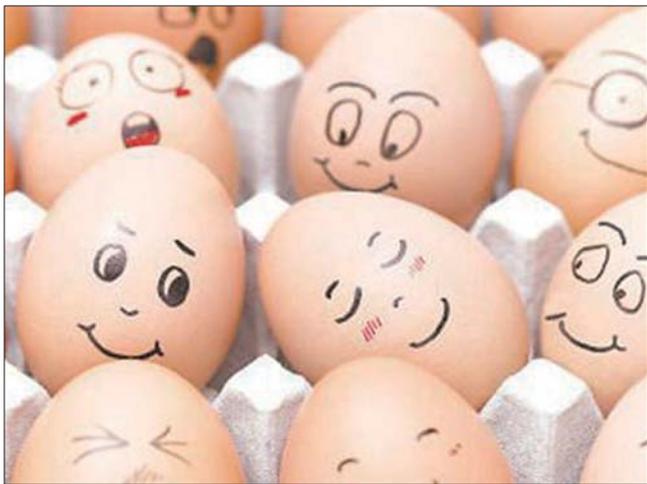
白皮鸡蛋和红皮鸡蛋营养差不多

鸡蛋是个好东西，含有丰富的蛋白质等营养物质，但鸡蛋红皮好还是白皮好？

要弄清红、白皮鸡蛋的区别，首先要知道蛋壳颜色的来源。鸡蛋的颜色主要来自于母鸡生殖系统表面分泌的色素，鸡蛋是红壳还是白壳主要取决于母鸡的品种，和喂养的方式、饲料的选择没有必然联系。

无论是白皮鸡蛋还是红皮鸡蛋，主要营养成分都是蛋白质、脂肪、维生素和胆固醇。食品专家表明，虽然在微量元素上，不同鸡蛋品种会有差别。但这种差别极小，在买鸡蛋的过程中，没必要强调颜色的差别。

之所以大家会误认为白皮鸡蛋比红皮鸡蛋好，是因为大多数朋友潜意识中认为，土鸡蛋比普通饲养鸡蛋营养价值高。实际上，土鸡蛋的蛋白质、碳水化合物、胆固醇、脂肪、维生素等与一般鸡蛋数值差别非常小，可以说二者其实在营养上并无太大差异。



传统的土鸡蛋吃着口感会更香，是因为散养鸡吃的是虫子等杂食，产的鸡蛋脂肪含量高一点。而饲养鸡吃的是饲料，食物稳定，配比也更科学，建议大家煮溏心蛋用饲养的鸡蛋，吃起来更安全。

便宜的普通鸡蛋，由于是规范的市场化养殖，在检疫方面有严格把关，因此安全性一定程度上高于一般散养的土鸡蛋。

新鲜鸡蛋的外壳比较粗糙，壳上有一层霜状粉末，细看有许多细孔，外表色泽均匀鲜明。用手拿起来，质量适中，微微压手，用力摇晃一下，手感实在，没有液体流动的感觉。

把蛋打开，新鲜鸡蛋的蛋黄完整饱满，蛋白透明粘稠。劣质鸡蛋看上去水分多，蛋黄散，蛋白与蛋黄界限不是很分明。