



无醇啤酒真的不含酒精?

专家·仍存酒驾风险

入夏以来,夜间餐饮消费持续升温,无醇啤酒凭借“低热量、不易醉”等宣传卖点,成为不少人佐餐的新选择。与此同时,网络上也流传着“无醇啤酒不含酒精,喝完后开车毫无问题”的说法。对此,东北农业大学食品学院教授张英华在接受科技日报记者采访时表示,无醇啤酒并非完全不含酒精,大量饮用后仍然可能被测出酒驾,驾车前坚决不能饮用。

针对无醇啤酒的酒精含量,张英华首先给出了定量解释。根据《啤酒》国家标准(GB4927-2025),无醇啤酒的定义为酒精体积分数不高于0.5%,普通啤酒的酒精体积分数一般不低于2.5%。

张英华说,按此标准,无醇啤酒中可能依旧存在微量酒精,并非完全不含酒精。

为什么无醇啤酒做不到零酒精?张英华从生产工艺角度进行了科普。目前,啤酒行业主要采用两大方法减少酒精:物理脱醇法和生物控醇法。两种方法各有优劣,却都无法彻底消除酒精。

物理脱醇法采用“先酿造、后脱醇”的方式,先生产出普通啤酒,再通过物理手段分离酒精。常见方法包括真空蒸馏、反渗透和透析膜处理。这些技术虽能够高效降低酒精含量,但受限于分离效率,成品中仍会残留微量酒精。

生物控醇法则从发酵源头进行干预。一种生物控醇方式是在发酵中途快速降温,抑制酵母活性从而提前终止发酵,减少酒精生成。另一种生物控醇方式是使用特殊的非酿酒酵母,这类菌株无法分解麦芽糖,酒精生成量极低。不过,单一菌种发酵易导致酒体偏甜,目前多采用多菌株混合发酵来优化口感。总之,无论采用哪种生物控醇方式,酵母在代谢过程中仍不可避免地会产出少量酒精。

“可以说,从工艺原理上,目前市售无醇啤酒均无法做到绝对的无醇。”张英华总结道。

她提醒公众,无醇啤酒中酒精含量虽低,但如果大量饮用后开车,仍然存在酒驾风险。

张英华给记者算了一笔账:一罐330毫升、酒精体积分数0.5%的无醇啤酒,含酒精约1.65毫升。若一次性饮用4罐至5罐,人体摄入的酒精总量约为6.6毫升至8.25毫升,已接近一罐普通啤酒的酒精总量。在这种情况下进行呼气酒精检测,数值完全有可能超过酒驾判定标准。“无醇不等于无酒精,更不等于饮用后无酒驾风险,驾车前应一滴不沾。”她提醒道。

与此同时,酒精过敏人群、孕妇、未成年人,以及正在服用头孢类、甲硝唑等药物的患者也应当避免饮用无醇啤酒。

除此之外,张英华说,无醇啤酒含糖量往往高于普通啤酒。部分消费者出于健康诉求选择无醇啤酒,却忽略了其含糖量可能并不低,长期大量饮用会造成糖分摄入超标,不利于体重管理和代谢健康。

张英华建议,夏季饮用无醇啤酒时,应理性控制饮用量,注意查看产品标签上的酒精和糖分信息,并根据自身健康状况进行选择。

来源:光明网

溺水施救要牢记“叫叫伸抛”

在7月16日国家疾控局举行的“科学防暑防病 健康平安度夏”主题新闻发布会上,浙江省疾控中心慢病所伤害防制科赵鸣副主任医师在回答记者提问时提醒,溺水现场的正确救援分两步走:

第一步,安全施救上岸。牢记“叫叫伸抛”法进行救援。第一个“叫”是大声呼救,让周围更多的人来帮忙;第二个“叫”是拨打“110/120/119”,尽早呼叫专业救生和急救人员到现场;“伸”是在确保自身安全的前提下,把竹竿、树枝等递给溺水者;“抛”是抛掷救生圈、泡沫块等漂浮物给溺水者。

特别提醒:不建议非专业人员下水救援,更不要多人手拉手下水救援,以免发生次生事故。

第二步,上岸后科学急救。先检查溺水者是否有呼吸、心跳,清除口鼻里的淤泥、杂草。如果没有呼吸、心跳,先做5次人工呼吸,再做30次胸外按压,之后按“2次人工呼吸、30次胸外按压”的比例循环,直到专业急救人员到场。如果还有呼吸、心跳,让溺水者侧卧,便于及时为其清除呕吐物,防止误吸。

赵鸣提醒,在进行溺水急救时,“倒背控水”“倒挂控水”这类方法不仅错误,而且有害。溺水急救的核心是第一时间开放气道和有效通气。“倒挂控水”不仅会延误宝贵的急救黄金时间,还可能导致胃内容物反流引起窒息,造成二次伤害。

来源:学习强国

晒眼皮能治近视? 医生提醒!

孩子假期视力滑坡如何科学干预?近日,北京市科学技术协会、北京地区网站联合辟谣平台等单位,共同发布了6月“科学”流言榜,其中就有一些关于视力健康的误区。比如,“晒眼皮能治近视”的说法,是真的吗?

医务人员介绍,真正有效的近视防控手段,是保证足量的户外活动时间,让眼睛在自然光线下实现“动态远眺”。每天40分钟以上的连续户外活动,如果能够每天累计2小时或每周累计14小时,可以大大降低近视的患病率以及减缓眼轴的增长。

然而“晒眼皮”与此完全不同。“晒眼皮”就是闭上眼睛,面向太阳,但由于光线强度被眼睑大大削弱,根本达不到刺激视网膜分泌有效因子的阈值。

与此同时,闭上眼睛也无法实现远眺,睫状肌无法得到放松,自然起不到延缓近视的作用。除了无效,“晒眼皮”还存在安全隐患。

医务人员强调,阳光直接对着眼部持续照射,虽然是闭着眼睛,但是红外光等仍然可以通过眼睑的皮肤进入眼内,这样持续直接暴露和照射,会对眼睛的功能产生损害。

医务人员提示,如果已经发现孩子近视,家长不能寄希望于晒眼皮能让度数“清零”,要及时带孩子到正规医院眼科就诊,在医生的指导下选择科学有效的防控措施,比如配戴角膜塑形镜、功能性框架眼镜、使用低浓度阿托品滴眼液等,这样才能有效控制近视加深。

来源:中新网

三伏天请你喝杯清爽茶



三伏天气温高、湿气重,最易困住脾胃,出现头重如裹、食欲不振、肢体倦怠等苦夏不适。送你一杯清爽茶,让你在闷热天里也能神清气爽。

食材 干荷叶3g(鲜品10g)、生山楂5g、普洱茶2g,代茶饮用。

做法 将荷叶、生山楂洗净切成细丝,与普洱茶一起放入壶中,以少量沸水冲入,摇晃数次迅速倒掉沸水以洗茶。将90℃以上的热水冲入壶中,盖上盖子浸泡10分钟后即可饮用。

功效 此茶有清热、活血、降浊、消脂之效。食养方中的荷叶善清暑利湿、升发清阳,能驱散体表与脾胃的暑湿之邪;山楂消食化积;普洱温和养胃,三者共奏“清、化、和”之功,帮助脾胃恢复运化。

适宜人群 脾气虚证。适用于气虚脾失健运,主要表现为食少、腹胀、神疲、肢体倦怠、舌淡脉弱等。

使用注意 适用于脾胃虚而无积滞者,如便溏者不宜饮用,孕妇慎用。

来源:北京青年报

近日,“高血压女子连喝3天绿豆汤致脑出血”的话题登上多平台热搜,“绿豆汤+降压药”真的这么危险吗?就此,记者走访了洛阳市第一人民医院(中州院区)相关专家。

“绿豆性寒、味甘,绿豆汤有清热消暑、利水解毒的功效。”该院中医科副主任、副主任医师耿高璞介绍,绿豆中含有黄酮、多酚类抗氧化物质,对高血压、动脉硬化等能起到一定的辅助调理作用,但前提是合理饮用。

耿高璞介绍,绿豆汤和降压药同时服用导致脑出血,原因很可能是大量饮用绿豆汤削弱了降压药的效果。“绿豆汤会影响胃肠道对药物的吸收,降低血液中的药物浓度,同时,绿豆具有利尿功效,会加快药物及代谢产物经肾脏排出速度,进一步削弱药效。”她解释道,“正在服用降压药、降糖药、降脂药、抗凝药等西药的人要特别注意,每天少量摄入绿豆汤即可,喝绿豆汤与服药的时间要间隔2小时以上,以免影响药效。”

该院心内科主任张群生介绍,夏季血管舒张,容易出现血压较往常低一些的现象,高血压患者不可掉以轻心。平时饮食要清淡,药膳入口前尽量先咨询医生,不可过量食用。

来源:学习强国

高血压人群消暑 绿豆汤别随便喝