

“酱香拿铁”，你喝了吗？



9月4日，贵州茅台与瑞幸咖啡品牌推出的联名咖啡“酱香拿铁”正式上市，号称“每一杯都含有贵州茅台酒”。这款咖啡瞬间火爆，首日销售就突破了542万杯。有网友表示，这是年轻人的第一杯茅台，也有人戏称有“酒心巧克力的味道”。在群体狂欢和营销成功背后，也有不少值得大家关注的健康知识。例如，美酒加咖啡的搭配是健康的吗？喝多了会有不好的反应吗？今天，就带大家来了解一下。

“酱香拿铁”含多少酒精？

据了解，“酱香拿铁”使用白酒风味厚奶，含53度贵州茅台酒，酒精度低于0.5%，白酒的剂量很低，适当喝是可以的，但累积喝或者过量喝，就可能产生严重后果。

咖啡和酒都是人们生活中常见的饮品，咖啡能提神醒脑，酒使人放松心情。然而，把这两种截然不同的饮品结合在一起，会碰撞出什么样的火花呢？是清醒还是醉？

西南医科大学附属医院临床营养科主任汪敏介绍，根据《中国居民膳食指南》(2022)建议，成年人1天饮用酒精量不超过15克，否则视为饮酒过量。15克酒精量相当于啤酒450毫升、红酒150毫升、高度白酒30毫升。所以美酒加咖啡，只要酒精的浓度控制在合理的范围内是可以的。

咖啡能和酒一块饮用吗？

美酒加咖啡虽然时髦，但医生提醒大家，还是不能贪杯啊。

咖啡中含有一定的咖啡因，咖啡因是一种利尿剂，它会刺激肾脏产生尿液并提高尿量，酒精本身也具有利尿作用。当咖啡因和酒精一起摄入时，尿液产生的速度会进一步增加，导致更多的水分被排出体外，这会增加身体的脱水风险。

咖啡因会刺激胃肠道蠕动，使胃肠道蠕动速度加快，而酒中含有酒精，刺激性也比较强，也可能对胃肠道黏膜造成一定刺激。容易使饮用者出现腹痛、腹部灼烧感等症状，严重时还可增加患胃炎、胃溃疡等疾病的发生概率。

咖啡因和酒精还可刺激血管扩张，导致血液循环加快、血压升高、心慌等不适症状，对心血管系统造成不良影响。

一块饮用咖啡和酒还可能会对中枢神经系统造成一定刺激，容易导致神经中枢过于兴奋，进而引发失眠、精神亢奋、头晕、头痛等不适症状。当这两种物质被身体代谢掉以后就能恢复。但是，由饮酒和咖啡因引起的脱水会导致你的心率持续升高更长时间。从长远来看，一些长期酗酒的人会出现心肌无力，从而导致心力衰竭。如出现不适症状且较为严重，应及时前往医院就诊。

喝了咖啡后开车算酒驾吗？

交警建议，消费者喝完含酒精饮品后不要再开车，血液中的酒精含量超过20毫克/100毫升就被认定为饮酒驾车。“你本身吃的粮食就可能含有酒精，这些含有乙醇的饮料、食物，会进一步增加你血液中的酒精含量。而且每个人的体质不一样，对酒精的吸收情况也不一样。所以不能简单根据饮品中的酒精含量来换算。”交警表示。

喝酒时应注意什么？

不同的人对酒精和咖啡的耐受度不同，例如有些人对酒精过敏，有些人喝咖啡会出现心慌的症状，所以，请根据自身情况适量饮用。如有不适，请及时停止饮用，并寻求专业医生的建议。

饮用含酒的咖啡后不要吃药。俗话说，“头孢加酒，说走就走”。这是因为头孢菌素类药物、硝基咪唑类抗生素、硝基呋喃类抗生素、降糖药和酒精在体内共同作用，中断了人体酒精正常代谢过程，从而导致体内“乙醛蓄积”，出现双硫仑反应。严重者可能导致心肌梗塞、急性心衰、急性肝损伤、惊厥(抽风)及死亡等。药品说明书上写了“忌饮酒”，就不要在服药前后沾“酱香咖啡”和酒精类饮料、食品、药品。

这些人不建议饮用“酱香拿铁”

瑞幸客服说：“未成年人、孕妇、驾驶人员、酒精过敏者不建议饮用。”

交管局建议：“消费者喝完含酒精饮品后不要再开车，血液中的酒精含量超过20毫克/100毫升就被认定为饮酒驾车。”

延伸阅读

这些食品、药品中也含酒精

开车不喝酒，喝酒不开车。不少食品和药品都含有酒精，市民可以留意一下包装上的配料表，如果马上就要驾车的话，尽量避免食用。

食品类

1. 酒心巧克力。酒心巧克力的成分表里标示是有酒精含量的，有些人可能不太留意，吃完一颗巧克力之后很容易形成酒驾的表象。

2. 蛋黄派、瑞士卷等糕点。为了保证糕点在长途运输和存放过程中保持松软的口感和风味，有些在加工时会加入食用酒精，减少烘焙时水分蒸发，还能延长糕点的保质期。根据我国添加剂标准GB2760-2011，食用酒精可以作为加工助剂在各类食品中使用，且残留量不需要做限定。

3. 酒酿小元宵。酒酿小元宵常常作为一种汤羹出现在我们的餐桌上，许多人以为不然，其实这个酒酿就是米酒做的，喝下一碗当然是有酒精在体内的。

4. 醉虾。有些人为了吃到新鲜的活虾，就研发出了一种新的菜品叫做——醉虾。就是将活虾浸在调好滋味的酒中，让虾“喝醉”，这样就能使食客尝到最好的滋味。另外，醉蟹也一样。可是这道菜的酒精含量真的不能轻视，吃完之后最好不要开车。

药品类

1. 止咳糖浆。有些止咳糖浆中其实是含有酒精成分的，在喝之前最好是看一下成分表，如果含有酒精应该要先歇息一段时间再驾车。

2. 漱口水。部分漱口水中也含有酒精成分。还好现在有了一些规定，漱口水中的酒精含量成分被要求明确注明。

3. 藿香正气水。有些夏天开车的司机们惧怕中暑，常常会备一些藿香正气水在车中，感觉不适时就喝一瓶。可是司机朋友们不知道的是，藿香正气水中的酒精含量是很高的，不仅吹气能够吹出来，血液酒精检测也是能够检测出来的。

4. 口气清新剂。部分口气清新剂也是含有酒精成分的，所以当你想要提神时，买来的口气清新剂一定要先看成分，否则形成不必要的假性酒驾就不好了。

这些食物千万别和酒一起吃，否则后果很严重……

陈洁文

现实生活中，两种食物一起吃引起身体不适的原因可能是食物污染、冷热交替、过敏体质或营养补充剂长期大量服用等。但是有些食物或饮料与酒同时服用，可能会引起口感改变、代谢吸收加快等问题，因此尽量不要一起摄入。

白酒+啤酒

啤酒中含有二氧化碳和水分，可促进白酒中高浓度酒精在全身的吸收和渗透，更容易使醉感提前到来，难受程度加重。

白酒+浓茶

浓茶中的茶碱可使血管收缩、血压上升，不但起不到解酒作用，反而会加重心肾负担。

烈酒+红牛

功能性饮料的主要成分是咖啡因、电解质、盐、氨基酸、维生素等，掺兑在酒中饮用，电解质中的钠离子和咖啡因会增加心脏负担，使人感到心慌、胸闷等。

红酒+雪碧

有人喜欢喝红酒的时候，加入雪碧混饮。碳酸饮料在胃里释放大量二氧化碳，会加快酒精进入小肠的速度，促进酒精的吸收。

啤酒+海鲜

啤酒中的维生素B1容易与海鲜中的嘌呤发生反应，导致血液中的尿酸增加，对痛风和高尿酸血症患者不利。

白酒+辣菜

吃得太辣会加强白酒的热性，使人出现口腔溃疡等上火症状。

最后提醒大家：酒能不喝就不喝，不喝对身体更好哦！

文章来源于“生命时报”“西南医科大学附属医院”等微信公众号

咖啡与秋天很配哦 它还可以搭这些美食

秋天是适合喝咖啡的季节，秋天天气转凉，人也很容易乏力懈怠，这个时候来一杯咖啡，效果很不错。那么，秋天喝咖啡有什么好处呢？咖啡还和哪些美食搭配呢？

秋天喝咖啡有什么好处

1. 甩掉“秋膘”

咖啡因可以加速脂肪酸的分解，平时喝喝有利于消除水肿。有氧运动前40分钟喝咖啡还能提高耐力表现，帮助燃脂和缓解肌肉疼痛。

2. 战胜“秋乏”

咖啡中的咖啡因可以提高警觉性和精力，对于秋乏的人群可能有所帮助，但要看你是否对咖啡因耐受，如果你喝完觉得心跳加速有些不适，那你就不要轻易尝试。

3. 应对“秋燥”

通常来说，基础代谢率高的人，对散热的需求也较高，也就更容易出汗。这种情况记得多喝水就好，喝咖啡的同时也在补水了。咖啡还可以通过增加泪液分泌缓解眼干。有些人肝不好也更容易觉得皮肤干，流行病学证据表明，经常喝咖啡的人患慢性肝病的风险较低，这一益处甚至在无咖啡因的咖啡中也存在。

4. 驱散“秋寒”

随着秋天天气量的降低，一杯热咖啡可以让人感到温暖舒适。结合适量的户外运动，如散步、跑步等，还能促进血液循环。

5. 消去“秋愁”

秋天可能让人感到季节性情感低落，而咖啡的香气和口感可以带来心理的慰藉。研究也表明，适量的咖啡因摄入有助于提高情绪和减轻压力。

为什么秋天适合喝咖啡

1. 提高注意力：咖啡因是咖啡的主要成分，具有提神醒脑的作用。在秋天，人们往往需要更多的精力来应对繁忙的工作和学习生活，喝一杯咖啡可以帮助你保持专注。

2. 舒缓压力：秋天的气温适宜，人们在室内外活动的机会更多。在闲暇的午后，泡一杯咖啡，听着轻柔的音乐或阅读一本好书，可以帮助你舒缓压力、放松心情。

3. 促进交流：在秋天的季节里，人们更倾向于聚会和交流。喝一杯咖啡，可以让你和朋友更好地交流，享受彼此的陪伴。

4. 提高创造力：咖啡因能够刺激大脑，激发人们的创造力。在秋天，许多学生和工作需要完成重要的任务或项目，喝一杯咖啡可以帮助你更好地思考和解决问题。

5. 温暖身体：秋天是一个逐渐变冷的季节，喝一杯热咖啡可以为你提供温暖，让你感到舒适和放松。

咖啡适合与什么搭配

蛋糕：作为与咖啡的经典搭配之一，不同口味的蛋糕适合不同风味的咖啡。比如，胡萝卜蛋糕适合搭配哥伦比亚咖啡，巧克力蛋糕则适合搭配中度至深度烘焙咖啡。

焦糖布丁：丰厚的口感更适合与印尼咖啡和危地马拉咖啡搭配。

牛角面包：最适合与咖啡和牛奶比例为1:1的法国咖啡一起享用。

甜甜圈：甜甜圈口味多样，不过对于咖啡和甜甜圈的死忠粉来说，一苦一甜的搭配最美妙。

燕麦饼干：轻度至中度烘焙的尼加拉瓜和夏威夷科纳咖啡搭配口味较轻的燕麦饼干为最佳。

黑巧克力：与印尼、巴西、伊索比亚和危地马拉咖啡搭配都很适合。

牛奶巧克力：适合于所有咖啡，尤其是哥伦比亚、肯尼亚、也门、和夏威夷科纳咖啡。

火腿鸡蛋：这种美式早餐适合中度烘焙的哥斯达黎加咖啡。

燕麦片：适合轻度烘焙的哥伦比亚或巴西咖啡。

榴莲：榴莲咖啡饮料极其独特，它将传统咖啡的苦味与榴莲的浓郁肉质完美融合，尤其是热饮时，风味更加明显。

香蕉：咖啡和香蕉搭配起来很特别，有香蕉的黄色味道和一点奶白色，味道很诱人。

椰子：如果您喜欢椰子的脂肪味和纯咖啡的浓郁苦味，那么您不应该错过这两种成分的美味饮料。这两种成分完美融合，为您带来美味且令人垂涎欲滴的饮料。

芒果：芒果是美味又营养的热带水果，味道也很甜，但用芒果泡咖啡就更美味了。选择一个成熟的芒果，剥皮，放入搅拌机中，加入脂肪奶打成泥，打出泡沫，然后用新鲜磨碎的冰沙倒入装有芒果泥的杯中，根据自己的口味添加咖啡，最后一步是根据自己喜好在最上面放上淡奶油。

网络综合

11
株洲日报

健康
周刊

2023年9月7日
星期四
责任编辑：罗玉珍
美术编辑：王玺
校对：马鸣春



公益广告

美酒加咖啡 好喝勿贪杯

——株洲市卫健委 株洲日报 宣

设计/王玺

