

# 關於喝酒 你所不知道的十件事

被酒精迷惑了很多年，種種謎團仍然不能破解。我們整理查閱了各大靠譜資料，今天就用最簡單的言語為大家撥開雲霧，撕毀偽科學邪惡面具！

## 葡萄酒混飲料，是真的容易醉嗎？

準確地說，應該是混著有汽的飲料才更容易醉。因為汽水中含有大量的二氧化碳，咕嚕咕嚕喝大口喝下去，胃在很短的時間就被二氧化碳吹得鼓鼓的，隨後它很快又會被排出去。這個過程促進了腸道蠕動，加速酒精的吸收，所以更容易造成醉酒。如果兌的是果汁等非碳酸飲料則不容易醉，果汁加入酒中起到一個稀釋作用，酒精濃度被衝淡了，酒精吸收速率也減緩了。

## 各種酒類混著喝，也是很易醉嗎？

我們可以這樣理解：不同酒在身體裏“著火”時間不一樣，俗話說就是葡萄酒後勁大，白酒後勁小的問題。幾種酒混喝，就好比有幾場火需要同時救，其難度要遠大於一次只救一場火。人類的身體還沒有進化到這麼強大，四處“著火”很難同時撲滅。

## 喝點咖啡、衝個澡可以快速醒酒？

這可是活生生自殺的節奏！酒精、咖啡因、洗冷水澡都具有令人興奮的作用，三者疊加等於火上澆油，加重了心髒負擔。特別地，醉後不宜洗澡，熱水澡和冷水澡均不好。酒後洗澡會使體內儲存的能量很快地消耗掉，體溫、血糖急劇下降，身體不能很快恢復，很容易使人休克甚至危及生命。

## 吃紅燒肉真的可以解酒嗎？

紅燒肉能防醉酒的理由是這些油膩的“硬菜”在腸胃很難消化，它們在胃裏停留較長時間，有利於延緩酒精的吸收，外加蛋白質的保護，吃幾塊紅燒肉可能真不容易喝醉。但是酒精對於身體的傷害是明顯的，喝酒的同時再攝入過多動物性脂肪增加腸胃負擔，增加“三高”的風險。

## 啤酒也可以變身運動飲料？

有研究說啤酒是一種很好的功能恢復飲料，它含有的礦物質、維生素等可以幫助恢復運動過後疲憊的身體。但其實劇烈運動後人的身體機能會處於高水平的狀態，好像打滿了雞血，隨時準備戰鬥。如果此時喝酒，身體吸收酒精的能力會特別厲害，突然地刺激，各項器官都會受不了，即便喝低度的啤酒也不好，容易增加尿酸引發炎症。所以運動完之後還是喝淡鹽水吧。

## 淡啤酒可以減肥？

不喝酒會死的怕胖星人可能認為淡啤酒酒精度低、熱量低，喝多一點肯定沒關係。其實你認為的低並不會低很多，啤酒的熱量範圍在28-36千卡之間，範圍相差很小。平均下來1瓶750毫升的啤酒能量約為240千卡，相當於兩個大富士蘋果，2杯全脂牛奶，或者2/3碗白米飯。關鍵是淡啤酒讓你有了僥倖心理，很容易會不知不覺地放縱自己，四五瓶下去就相當於三碗白米飯了。

## 啤酒、葡萄酒顏色越深就是酒精度越高嗎？

一些土豪啤酒酒精度可以高達55度！它是一款Blond Belgian Ale，顏色只是金黃，比黑啤要淺多了。對於葡萄酒，也有很多白的酒精度比紅的高，例如通常釀造多麗釀造的幹白就經常比黑皮諾釀造的幹紅酒精度要高。在美酒世界裏酒精度的高低跟酒色深淺沒有最直接的關係。

## 酒中的酒精都是對身體不好的嗎？

到處都提倡“美酒雖好，可不要貪杯哦”，酒精就沒有一點好處嗎？其實酒中的酒精成分也具有殺



菌消毒、提高新陳代謝、防腐、利尿等等對身體有利的一面。古時候醫療條件差，酒是用來殺菌、治病、維護身體健康的。在中國，酒是活血化癥的聖品。而現代醫學也表明酒精對神經系統的興奮作用可以給人帶來愉悅感，酒也可以是快樂的來源。

## 顏色越深的酒，越健康？

顏色越深的葡萄酒的確有更多的色素，這些天然色素具有一定抗氧化的作用。但是有科學家說在顏色較深的葡萄酒中可以檢測出一種化學物質——cogeners，它是在酒精發酵中自然產生的，在顏色較深的葡萄酒中含量較多，容易加重宿醉的煩惱。

## 紅葡萄酒要放久一點才好？

如果你抱著養生、健康的目的喝紅葡萄酒，那麼千萬不要想著存十年八年！你想要紅葡萄酒裏的抗氧化物質不會因為你留得夠年頭而越來越多，反而還會逐漸減少！因為酒裏的單甯和色素會隨著時間的流逝慢慢形成沈澱，大多有益的物質也會慢慢分解。所以強烈建議酒應該在最佳適飲期內飲用。



## 北美首創團·雙球會體驗

# 葡萄牙&西班牙 風情9天7晚之旅

## 西甲勁旅球會“朝聖”

### 皇家馬德里球會與巴塞隆納諾坎普球場

# US\$ 2399/人

\*出發日期: 10月16日 \*不含小費: \$90/人  
\*全程單房差: \$550/人 \*未含機票

### 用心安排

全程入住7晚四星優選酒店；  
全程含所列早晚餐，旅途更省心；  
特色餐：葡式烤雞餐&特色海鮮飯&  
西式三道式，品當地美味。

### 深度遊覽

遊覽西葡兩國經典六大城市，不虛出行；  
探訪馬德里皇宮，感受曾經海上強國的帝國餘暉；  
探訪歐洲大陸最西端—羅卡角；探訪始祖葡撻店；  
深度探訪卡門故鄉—塞維利亞，昔日摩爾人首府—格拉納達等著名南部  
迷人小鎮；  
參觀三大世界文化遺產（入內含講解）：  
—世界三大教堂之一的塞維利亞大教堂；  
—西班牙的“故宮”摩爾人心中的“翡翠珍珠宮”阿爾罕布拉宮；  
—聖家族大教堂，欣賞藝術大師高迪的奇幻建築風格；  
遊覽「雙球會-皇家馬德里+巴塞」。





718-889-6123 Century Travel

**Day 1 原居地-里斯本 Home-Lisbon (機場代碼: LIS)**  
由原駐地乘坐國際航班飛往南歐藝術的搖籃-馬德里。宿航班上。

**Day 2 里斯本 Lisbon**  
歡迎抵達里斯本！今天指定時間抵達的貴賓，我們旅遊專員機場接機，(亦可乘酒店到機場的穿梭巴士赴酒店休息)。開始我們西葡兩國的陽光與藝術之旅！  
免費接機一趟：中午12:00pm (單接機服務)  
☞ Mercure Lisboa Almada (或同級)

**Day 3 里斯本-辛特拉-羅卡角-卡斯凱什-埃斯托利爾-里斯本 Lisbon-Sintra-Cape Roca-Cascais-Estoril-Lisbon**  
貝倫古塔-航海紀念碑-吉隆尼摩斯教堂-辛特拉皇宮-羅卡角歐大陸最西端-卡斯凱什海邊度假勝地  
早: 酒店 午: 自理 晚: 葡式烤雞餐  
☞ Mercure Lisboa Almada (或同級)

**Day 4 里斯本-塞維利亞 Lisbon-Seville**  
塞維利亞大教堂 (入內)、瑪利亞露薏莎公園、西班牙廣場、聖塔露西亞區、吉拉達塔 (入內)  
早: 酒店 午: 自理 晚: 中式晚餐  
☞ Hotel Ilunion Alcora Sevilla 或同級

**Day 5 塞維利亞-格拉納達 Seville-Granada**  
阿爾罕布拉宮 (入內)  
早: 酒店 午: 自理 晚: 西式三道式晚餐  
☞ Hotel Camino Granada 或同級

**Day 6 格拉納達-馬德里 Granada-Madrid**  
馬德里皇宮 (入內)、西班牙廣場，中央豎立著唐·吉訶德的騎馬銅雕 早: 酒店 午: 自理 晚: 中式晚餐  
☞ Holiday Inn Madrid Las Tablas 或同級

**Day 7 馬德里-瓦倫西亞 Madrid-Valencia**  
皇家馬德里球會球場(入內)-藝術科學城  
早: 酒店 午: 自理 晚: 西式三道式晚餐  
☞ Barceló Valencia 或同級

**Day 8 瓦倫西亞-巴塞隆納 Valencia-Barcelona**  
聖家族大教堂入內-哥倫布紀念塔-1992年奧運主辦場館巴塞隆那球會球場(入內)  
早: 酒店 午: 自理 晚: 特色海鮮飯晚餐  
☞ Hotel Front Air Congress 或同級

**Day 9 巴塞羅納-原駐地 Barcelona-Home (機場代碼: BCN)**  
酒店早餐後，指定時間送往機場，辦理離境手續，結束愉快行程！  
免費送機一趟：上午8:00am