

啤酒：爱上这一杯

□ Colin/文



眼下已经进入了秋季，但啤酒的激情并没有散去。在阵阵秋风的助兴下，啤酒带来了更多的惬意。在享受啤酒的同时，如何饮用才能有益健康？

认识啤酒大家族

啤酒的历史可以追溯到6000多年以前，当时居住在西南亚洲底格里斯和幼发拉底两河流域的美索不达米亚地区的居民，有在碎面包中加上一些佐料使之发酵以后再食用的习惯，而这就是啤酒的前身。后来经过无数次改良，渐渐形成了真正意义上的啤酒，并随着交流逐渐传播到埃及、希腊和欧洲其他国家。

啤酒是从20世纪初传入中国的，属于外来酒种，就是人们所说的“洋酒”。之所以成为“啤酒”，是根据啤酒的英文“Beer”的字头发音，创造了这个外来词，又由于具有一定的酒精，

所以“啤酒”一词被沿用下来。

在GB/T 4927-2008《啤酒》国标中规定：啤酒是以麦芽、水为主要原料，加入啤酒花（包括酒花制品），经酵母发酵酿制而成、含有二氧化碳的、起泡的、低酒精度的发酵酒。

由于工艺和原料各有不同，因而酿造出的啤酒也不相同。根据国家标准，国内的啤酒分为以下几类：

根据啤酒色度分为：

淡色啤酒：色度在2~14EBC（1EBC=0.52mg/L）的啤酒。

浓色啤酒：色度在15~40EBC的啤酒。

黑色啤酒：色度大于等于41EBC的啤酒。

根据生产方法分为：

熟啤酒：经过巴氏灭菌或瞬时高温灭菌的啤酒。



生啤酒：不经巴氏灭菌或瞬时高温灭菌，而采用其他物理过滤方法除菌，达到一定生物稳定性的啤酒。

鲜啤酒：不经巴氏灭菌或瞬时高温灭菌，成品中允许含有一定量活酵母菌，达到一定稳定性的啤酒。

特种啤酒：由于原辅材料、工艺的改变，使之具有特殊风格的啤酒。

干啤酒：真正（实际）发酵度不低于72%、口味干爽的啤酒。

冰啤酒：经冰晶化工艺处理，浊度小于0.8EBC的啤酒。

低醇啤酒：酒精度为0.6~2.5%vol的啤酒。

醇啤酒（脱醇啤酒）：酒精度小于等于0.5%vol，原麦汁浓度大于等于3.0°p的啤酒。

小麦啤酒：以小麦芽（占麦芽的40%以上）、水为主要原料酿制，具有小麦芽经酿造所产生的特殊香气的啤酒。

浑浊啤酒：在成品中含有一定量的酵母菌或显示特殊风味的胶体物质，浊



度大于等于2.0EBC的啤酒。

果蔬类啤酒：包括果蔬汁型啤酒和果蔬味型啤酒。其中——

果蔬汁型啤酒：添加一定量的果蔬汁，具有其特征性理化指标和风味，并保持啤酒的基本口味的啤酒。

果蔬味型啤酒：在保持啤酒基本口味的基础上，添加少量食用香精，具有相应的果蔬风味。

性的，经过酵母的分解发酵后分子量更低，易于消化吸收，其中的活性酵母还可以帮助改善消化不良的症状，保护肠胃等消化器官。在啤酒中，钠离子的含量较少，而含钾离子则相对较多，有助于人体健康。

啤酒和汽水、水果汁、脱脂奶一样，都属于糖性饮料。每升啤酒热量为400千卡左右，其中一半来自酒精成分，另一半来自各种糖分。业内人士介绍，一升啤酒的热量相当于200克面包，或500克土豆，或45克植物油，或60克奶油。啤酒中糖类很齐全，每升啤酒含糖35克，其中含糊精27克，果糖、蔗糖等8克。虽然热量不小，但啤酒中的热量比较容易消耗，只要不过量饮用、不伴随食用太多高热量的食物，基本上不会导致发胖。

此外，随着啤酒品种的增多和人们保健意识的增强，啤酒的保健价值越来越受到重视。据了解，啤酒性温，味甘微苦，适量饮用啤酒能舒筋活血，开胃消食。夏季饮用能消暑解渴，且其所含营养成分绝大部分能被人体吸收，有一定的食疗作用——啤酒中还含有大量的单宁和其他多酚物质，多酚类物质对心

适量饮用有益健康

只要科学饮用，啤酒除了爽口，除了能刺激味蕾神经外，更有丰富的营养。

据介绍，啤酒是典型的低度酒，一般含酒精量为2%~5%，是酒类饮料中含酒精量最低的。啤酒中含有丰富的蛋白质和氨基酸，其中人体所必需的8种氨基酸含量丰富。低分子的碳水化合物也是啤酒中的主要成分之一，这些碳水化合物也是人体每日维持正常生理代谢所不可缺少的成分。此外，啤酒中还含有丰富的维生素，尤其是维生素B，而叶酸以及多酚和脂类等风味物质也是啤酒的营养元素。

啤酒中的营养物质基本上都是水溶



脏和心血管非常有益，而且还可以帮助抵抗衰老。

不同人群饮用有别

由于每个人的体质不同，饮用啤酒也应有不同的选择。

生啤酒适宜于偏瘦的人群饮用，生啤酒中的酵母菌未被高温杀死，喝进人体内仍可以继续生化反应。同时生啤酒中的鲜酵母可以促进胃液分解，增进食欲，加强消化，可使人体多吸收营养，这对增强体质、增加体重也是十分有益的。

至于肥胖人群，则适宜饮用熟啤酒。原因在于熟啤酒中的酵母菌已经被高温杀死，饮后不会继续发酵，稳定性较好，因而不易使人发胖。

同时，市场上针对不同人群推出了黑啤酒、低醇啤酒、无醇啤酒、运动啤酒等。

所谓黑啤酒，是在麦芽原料中加入焦香麦芽酿制而成，具有色泽深、苦味重、含酒精量较高的特点，其所含适合人体需要的氨基酸和B族维生素也比普通啤酒高得多，营养更丰富。

低醇啤酒含酒精量低于普通啤酒

（国家标准规定酒精度为0.6~2.5% vol），而无醇啤酒所含酒精量比低醇啤酒更低（国家标准规定酒精度低于0.5% vol），这类啤酒尤其适宜妇女、老人等人群饮用。

此外，针对年轻人和爱好运动人士推出的运动啤酒，则是在普通啤酒中加入了多种微量元素、营养物质和中药成分，具有滋补作用，很适合运动后饮用，在剧烈运动后饮用能加快消除疲劳和恢复体能的速度。

专家表示，啤酒虽然酒精度数低，但每天的饮用量也不应超过一瓶，一周

喝啤酒的次数不能超过3次。过量饮用啤酒，会让身体摄入过量酒精，使人体热能过剩，从而导致酒精性脂肪肝、高血压、高血脂等疾病的发生。

在喝啤酒时不能吃烟熏食品，因为烟熏食品中含有肌胺及因烹调而产生的多环芳烃、苯并芘和氨基酸衍生物，当饮酒过量而使血铅含量增高时，这些物质与其结合，容易诱发消化道疾病。●

Tips

啤酒泡沫并非越多越好

不少人认为，啤酒的泡沫越多品质就越好。果真如此吗？

啤酒之所以会有泡沫，是由于啤酒在发酵时产生了大量的二氧化碳，在装瓶时又充入了一定量的二氧化碳。另外，啤酒花、麦芽汁和酵母菌等啤酒原料在发酵过程中会产生一种特殊的蛋白质，并溶解在啤酒液中，具有独特的“起泡”作用。当啤酒瓶开启时，二氧化碳在啤酒液中的溶解度降低而被释放出来。由于“起泡蛋白质”的黏着度比较大，这就使啤酒泡沫留存的时间比较长，出现啤酒泡沫“挂杯”的现象。

但啤酒的泡沫并非越多越好，尤其是当打开瓶盖及倒入酒杯时，出现大量气泡以至于“喷酒”时，可能表明啤酒有质量问题。一是酿酒原料可能被某些微生物污染，破坏了“起泡蛋白质”的形成，开瓶后二氧化碳容易逸出，泡沫起得快，消失得也快；二是啤酒装瓶时充入了过多的二氧化碳。

啤酒质量好坏不能以泡沫的多少来判定，优质啤酒的泡沫应细腻、洁白，且挂杯持久。

