



长寿保健

减肥的方法百百种，网路上就有人提出喝苹果醋能快速减肥；其实，苹果醋的好处还有很多，有人说适量喝苹果醋可以解便秘，还能降血糖，这些都是真的吗？近期有一项英国研究发现，在日常饮食中摄取适量苹果醋，可能可以借由当中的乙酸增加食物停留在胃中的时间，而更有饱足感，进而有帮助减肥的效果！

根据英国《每日快报》(Daily Express)报道，在英国国家卫生局(United Kingdom National Health Service, NHS)工作多年，同时也是医学作家的黛布拉·李医师(Dr. Deborah Lee)指出，每天喝两杯苹果醋，可能有助于减少腹部脂肪。究竟苹果醋当中的什麼成分能够有帮助减肥的作用呢？苹果醋又是如何制成的？

研究：苹果醋中乙酸成分，能帮助调节血糖并阻止脂肪囤积

苹果醋广泛被用来入菜，或作为烘焙的调味品，由发酵过的苹果所制成，作法为将苹果切片后，加水至刚好覆盖苹果，之后放在室温下，直到苹果中所含的自然糖分发酵。苹果发酵后，未经过滤的液体在过滤果肉后称为「母液」，在母液中包含许多益生菌，对人体肠道菌丛有益处。

且苹果醋当中的乙酸(醋酸)，还能帮助调节血糖，并阻止脂肪在体内的囤积。另外，由于1茶匙的苹果醋大约15毫升，大约含3卡路里，属于低热量食物，并且不含碳水化合物，因此也是减肥者不错的食物好选择。

研究：限制热量饮食

搭配苹果醋 降体重外也降低体内总胆固醇

黛布拉医师(Dr. Deborah)提到，过去许多有关喝苹果醋减肥的研究，大多以动物实验为主，较少直接以人类为实验对象研究，不过近期有一项发表在《功能性食品期刊》(Journal of Functional Foods)有关苹果醋减肥的研究提到，实验以39名肥胖的受试者为实验对象，分为实验组及对照组，两组皆接受限制卡路里饮食，而实验组另外还搭配饮用每天早晚饭后一杯30毫升的苹果醋。

最后发现，在全部受试者每天均接受热量赤字250kcal的限制饮食情况下，发现有搭配每天饮用苹果醋的组别，在为期12周的实验后，在体重、BMI、臀围、内脏脂肪指数，以及总胆固醇(Total cholesterol, TC)的数值均明显降低，且发现高密度脂蛋白胆固醇(HDL-C)浓度也明显升高。

稀释苹果醋或直接将

苹果醋解便秘、降血糖，还能减重？

蘋果醋解便秘、降血糖，還能減重？

研究：早晚飯後各1杯蘋果醋，速減腹部脂肪

苹果醋入菜，可避免矿物质受直接伤害

另外，黛布拉医师(Dr. Deborah)也提到，由于市售的苹果醋可能含较多的乙酸(醋酸)(acetic acid)，以及防腐剂，想尝试用苹果醋减肥者，应该要慎选苹果醋。此外，也提醒直接喝醋酸可能会对牙齿珐琅质或食道造成伤害，为避免苹果醋的味道太过刺鼻，建议可以将苹果醋入菜，或将15

毫升苹果醋用500毫升的水稀释，每天在餐前早晚各喝250毫升。

健康均衡饮食及运动再搭配苹果醋，才能发挥减肥效果

黛布拉医师(Dr. Deborah)还提到，苹果醋胶囊与液态苹果醋的生物利用度(bioavailability)并无差异，若比较偏好吃胶囊者，每天可以吃2-6颗，每次吃含淀粉的餐点时，建议先吃2颗。

虽然，过去有许多研究指出，饮用苹果醋可以借由拉长胃排空的时间，来降低食欲，并提升饱足感，似乎能帮助减重，但是，只单独喝苹果醋，对于减重并没有太大的帮助，只有在遵循热量控制饮食，并增加锻炼运动时，苹果醋才能有效的帮助减肥。且建议至少服用12周以上，并搭配健康均衡的饮食，才有明显的效果。



家庭论坛

弟兄姊妹，在我们的生活中有一个失败，就是外面一忙，里面也就觉得乱了。许多时候，我们外面还没有忙，里面却早已乱了；因为我们里面乱了缘故，我们就没有去能力应付外面的事情。我们要知道，安息就是我们生活的力量，平静安稳就是我们生活的力量。神的话是说：“你们得救在乎归回安息，你们得力在乎平静安稳。”没有一个容易受刺激的人在神面前是有能力的，没有一个思虑烦扰的人在神面前是有能力的。我们必须记得，我们的能力是在乎里面的平静安稳。

在每一个旋风里面，都有一个中心。虽然外面的风旋转得很快，但是在中心的那一点是非常平静的。这一种中心稳定的生活，就是我们的力量。外面的事情好像狂风乱吹，但是在我们的里面是最安静的。“你们得力在乎平静安稳。”你千万不要因为外面的事情一多，你的思想就乱了，你就失去安静了；如果是这样，你就没有方法支配你的环境。你看海，在它的表面不知道有多大的变动，浪可以打得很高，风可以吹得很大，但是海的深处却是一点都不动，平静得很。有人特别去研究海底的生物，这些生物能证明海底不知道有

多少年都没有动过。我们基督徒的生活，就是要有一个里面的平静安稳。我们不能盼望事情不忙，我们都盼望在事情百忙之中，我们的里面仍然是十分安静的。事情可以再多一些，但是在我们的里面是平静安稳的。我们所要得著的平安，乃是里面的平安。如果你里面是平安的，你就不会失败了。无论环境的怎样，你要学习活在主的面前，好像没有事情一样。你要看见主在你的里面，要叫你活一个安息的生活。

我们的主是从来不受外面的影响的。有一次，会堂里的人逼迫主，要把他从山崖推下去。如果是我们的话，我们恐怕立刻要逃跑了。但是圣经记载说，主耶稣从他们中间直行过去了。那些人是想要害祂的性命，但是，祂好像一点都不在乎的样子，祂从他们中间走过去了。当船上风浪顶大的时候，我们的主在睡觉。门徒喊叫说：“我们丧命喇！”他们为什麼这样喊呢？因为他们里面没有安息。但是我们的主不为所动。当那些人拿著兵器来捉拿主耶稣的时候，祂却出来问他们说：“你们找谁？”他们回答说：“找拿撒勒人耶稣。”主耶稣说：“我就是。”他们听见这一句话，

亲爱的，我们的能力是在乎里面的平静安稳

就退后倒在地上。捉拿人的反而被捉拿的吓倒了。哦！永远可称颂的主，祂从来不被外面的所摇动，祂只凭著里面的来生活。

我们怎麼能得看里面的安息呢？下面这两处圣经告诉我们两个条件：

第一个条件，就是腓立比四章六至七节：“应当一无挂虑，只要凡事借著祷告、祈求、和感谢，将你们所要的告诉神。神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念。”

第一使你得著安息的，就是要将你所有的事，所有的要求都告诉神。你的工作，你的需要，你所碰著的困难，你都可以告诉主，对主说：“主，我把这些一起都托在你的手里。”你一碰著这一切的事，你就是借著祷告、祈求和感谢，把它们交给神，神的平安就要保守你的心怀意念。保守，是神所作的。你所作的，就是借著祷告、祈求和感谢，将你所要的告诉神。你一有事情，就得交付给神。你一交付，神的平安立刻就保守你。什麼时候你交付给神，什麼时候神的平安就来。这样，我们就可以一天到晚都不受外界的影响，无论有多大的难处，无论有多少的事情，都有神的平安在你里面一直保守你的心。

还有第二个条件，就是马太十一章二十九节：“我心里柔和谦卑，你们当负我的轭，学我的样式，这样，你们心里就必得享安息。”

第一个条件是信心，第二个条件是顺服。神让许多事情临到你身上，你如果拒绝神所要你得的，你如果看不中神的旨意，你如果还有另外的要求，你里面就没有安息。我们要知道，安息是从奉

献得来的。有难处临到你的身上时候，你如果能学主的样式，负主的轭，你虽然不能随著你的意思去行，你虽然觉得苦痛，但是你必定安息。你如果对主说：“主，你无论要我作什麼，我都肯！”你就必定得著安息。如果你不肯，如果你要拣选自己的道路，如果你要拣选自己的生活，如果你有自己的盼望，你就要失去安息。我们所

有的不满意，我们所有的欲望，都是叫我们失去安息的。你如果对主说：“主，你所给我的一切都是好的，我愿意走你的路，我要你的旨意，我愿意把我的盼望都放在一边！”这样，安息就要充满你的心。

但愿主赐恩给我们，叫我们相信主能替我们担当所有的重担和难处，也叫我们肯顺服神对我们所有的旨意，叫我们对于神在我们身

上一切的要求都能说，我肯。哦！但愿主叫我们真看见，安息只能因著相信祂，顺服祂来得著。不信的心还存在的时候，安息是不能来的；自己想要得著什麼的时候，安息是不能来的。你如果相信神，顺服神，那麼外无论有什麼事情，都不能搅动你的心。你的里面一直与主交通，就叫你能担当一切外面的事。巴不得我们能看见：安息就是能力。

人生感言

控制脾气，温和待人，不要随便发脾气
谁也不欠你什么，更不该看你的脸色生活

看淡得失，学会放下，失去的就算了
得不到就罢了，要学会接纳和放下

别太高估自己，这世上没有谁离不开谁
也许在别人眼里，你什么都不是

不要瞧不起不如你的人，不要嘲笑比你穷的人
世事无常，风水轮转，谁也不知道明天会怎样

永远善良，学会宽容，不论自己经历什么事情
不管你曾受到什么伤害，都要保持一颗善良的心

做真实简单的人，
别人怎么看你无所谓，别人怎么说你没关系
不计较流言蜚语，不在意指点议论
活得不累，就是简单的回顾
过得轻松，就是幸福的人生

“但要凡事察验，善美的要持守。
各样的恶事要禁戒不做。”
~帖撒罗尼迦前书5章21-22节~

