



长寿保健

心脏病是国人第二号杀手！近期年轻族群因为心血管疾病骤逝的事件频传，原因可能与饮食与生活习惯不良的有

其实，预防心血管疾病的关键，在于保护血管的内皮，大家熟知像是Omega3脂肪酸、类黄酮等物质，都有益于心血管，除了常被提及的护心好食物如鲑鱼、鱼油、橄榄油、蓝莓之外，近期又有一项来自美国的研究指出，每周只要吃一分坚果，似乎能够有助降低血液中的胆固醇与糖化血色素，进而降低因为心血管疾病而死亡的风险。

血液中低密度脂蛋白、三酸甘油酯超标，会提高罹患心血管疾病机率

造成心血管疾病的原因很多，包括：高血压、抽烟、糖尿病、高血脂等因素，都可能道致心血管疾病的发生。其

中，由于饮食习惯不良，造成高血脂道致心血管疾病的案例，可说是屡见不鲜。

造成高血脂症的原因可能为总热量摄取过多、总脂肪摄取过多、运动量不足或酒精摄取过量等，道致血液中流动的坏胆固醇，也就是低密度脂蛋白(Low-density lipoprotein, LDL)及三酸甘油酯(Triglyceride)含量过高，会堆积在血管壁而形成斑块，进而引起局部发炎反应，提高冠状动脉疾病、中风等心血管疾病的发生率。

过去曾有研究指出，坚果中富含的Omega3脂肪酸，有助降低血液中胆固醇，且当中的膳食纤维，也可以帮助代谢体内胆固醇，以达到降血脂的效果，进而降低心血管疾病的发生率，究竟是不是真的呢？

心脏病是第二号杀手！ 降胆固醇护心？

研究：每周摄取2分坚果，罹患心血管疾病机率降低27%

根据哈佛大学医学院的校刊《Harvard Heart Letter》报道，一项由来自布朗大学沃伦·阿尔珀特医学院心脏病科(Cardiology Section, Department of Medicine, Warren Alpert School of Medicine at Brown University)的塔斯尼姆·法蒂玛·伊姆兰医学博士(Dr. Tasnim F. Imran)及其研究团队所进行，并于2021年发表在《临床脂质学杂志》(Journal of Clinical Lipidology)的最新研究指出，一周只要摄取2分坚果，就可以有效降低因为心脏病而死亡的风险。

研究是以布里格姆妇女医院(Brigham and Women's Hospital, BWH)和哈佛医学院所提供《妇女健康研究》(Woman's Health Study, WHS)的39167名妇女为受试者，研究人员给予受试者使用食物频率问卷(Food Frequency Questionnaires



(FFQ)以填写摄取坚果的频率，且在为期平均19年的随访调查中，记录因为心脏病而死亡的受试者人数，在实验结束后，共计有959例受试者因为心脏病而死亡。

研究人员综合分析受试者摄取坚果的频率，以及因心脏病而死亡的关系，最后发现，每周摄取2分坚果(约1/4杯，而1杯约240毫升)，相较于不摄取任何坚果的组别，其因为心脏病而死亡的

机率风险降低27%，每周摄取1分坚果，因为心脏病而死亡的机率下降16%。可见每周摄取坚果的量即使不多，也能帮助降低因为心脏病而死亡的机率。

研究人员表示，虽然摄取坚果与降低心脏病风险的详细机制还未釐清，不过推测可能与食用坚果后，血液中胆固醇与糖化血色素数值的改善有关系。坚果油脂含量高，不

可摄取过量，建议以原味坚果为宜

虽然坚果含有许多对身体有益的成分，不过仍要注意不可摄取过量，由于坚果属于六大营养素的坚果种子类，油脂的含量较高，摄取过多也有热量太高之虞；根据卫福部建议，每天1汤匙，或每餐1茶匙的坚果，即可达到建议的摄取量，且建议以未调味的坚果为主，才不会造成身体过大的负担。



你结婚了麼？享受甜美时光？或忍受另一半？还是正在寻觅终生伴侣？无论如何，获得亲密关系是人生一大享受之一，却也需智慧，找到适合的另一半。你是否把外貌、学历、年龄、经济、宗教、家长认同等因素，列为择偶条件？

根据心理学家的研究，判断男女两人是否适合牵手，应考虑十个因素：

- 1.彼此都是对方的好朋友，不带任何条件，喜欢与对方在一起。
- 2.彼此很容易沟通，互相可敞开的坦白任何事情，而不担心被对方怀疑或轻视。
- 3.两人在心灵上有共同的理念和价值观，并且

对这些观念有清楚的认识与追求。

4.双方都认为婚姻是一辈子的事，而且双方都坚定地愿意委身在长期的婚姻关系中。

5.当发生冲突或争执时可以一起解决，而不是等以后发作。

6.相处时可以彼此逗趣，常有欢笑，在生活中许多方面都会以幽默相待。

7.彼此非常了解，并且接纳对方。当知道对方了解自己的优点和缺点后，仍确信被他所接纳。

8.从最了解你，也是你最信任的对方得到支持的肯定。

9.有时会有浪漫的感情，但大多时候，你们的

相处是非常满足且是自由自在的。

10.有一个理性和成熟的交往，并且双方都能感受到在许多不同层面上是很相配的。

看完了这些因素之后，你是否发现你和另一半是否合适，原来不是外面的因素(当然，我不是说你要嫁给一个穷光蛋或娶一个拜金女)，而是彼此之间心灵契合、相知相惜、互相信任尊重的事实，远胜其他外面容易与人比较的因素。

圣经创世记二章说到，『耶和華神说，那人(亚当)独居不好，我要为他造一个帮助者作他的配偶。...耶和華神使那人沉睡，他就睡了，于是取了他的一条肋骨，又把肉在原处合起来。耶和華神就用那人身上所取的肋骨，建造成一个女人，领她到那人跟前。那人说，这一次这是我骨中的骨，肉中的肉，可以称这为女人，因为这是从男人身上取出来的。因此，人要离开父母，与妻子联合，二人成为一体。』

由此可知，婚姻是由神发起的，丈夫与妻子本为一体，妻子是丈夫『骨

中的骨，肉中的肉』。婚姻是神所设立的，是应该受到尊重的。

但是，现今人们常在情欲与金钱的机制之下选择另一半，因此道致许

多物化的婚姻，没有真爱与契合的实际，最终以离婚收场。新闻媒体的报道，让我们被迫收看一出又一出的荒闹剧，这出收尾了，那出又上演。作为

二十一世纪的人类，我们是否真因物质的发展而得到幸福？还是我们可以不被潮流所淹没，从圣经的启示中找到幸福的真谛？ 来源：水深之处

选择合适的另一半， 10项重要因素



以前和现在有什么区别

以前的人很穷但很真，人帮人、人爱人

现在的人富了但很假，人防人、人骗人

以前是车少人也少，车来了大家都是躲着跑

现在是车多人也多，你就是按破了喇叭他也听不着

以前是结婚容易离婚难，

现在是离婚容易结婚难

以前是儿子大了拼命的工作，挣钱拿回家孝敬老子

现在是老子拼了一辈子的命，都是为了孝敬儿子

以前是孩子读书老师辛苦，

现在是孩子读书家长辛苦

以前是裤子破了补着穿，

现在是裤子明明没破，非要撕破了穿

以前谁家生个儿子，不是叫铁蛋儿就是叫狗仔

现在是明明怀里抱着一只狗，却一口一个儿子

“耶稣基督，昨日今日一直到永远是一样的。”

~希伯来书13章8节~

婚姻家庭

选择合适的另一半

10项重要因素

水深之处 www.luke54.org