



长寿保健

自由基是体内的恐怖份子！体内累积过多自由基，可能会造成细胞内DNA的损害，进而导致癌症的发生。要对抗自由基，我们可以适度补充抗氧化食物，例如：维生素C、花青素及绿茶中的儿茶素等成分，以防止细胞癌化；根据一项美国的研究也指出，绿茶中的儿茶素不仅能帮助抗癌，竟然还具有帮助减少内脏脂肪的效果。

内脏脂肪引起慢性炎症，进而导致各种慢性病发生

什么是内脏脂肪呢？内脏脂肪又称腹部脂肪，堆积于人体腹部脏器的肠系膜上，包围在内脏外围，相较于皮下脂肪，对体健康更有威胁性。这些堆积于人体腹部肠系膜上的腹部脂肪，会释放出许多促进发炎的细胞因子到血液里，不仅会造成胰岛素控制血糖的功能失调，还可能道致罹患第2

型糖尿病、心血管疾病或高血压等慢性疾病的机率上升。

过去研究曾指出，要消除内脏脂肪，可以借由适度摄取富含Ome-ga-3的食物，或每周进行快走等方法，不过，除了每周适度运动之外，我们能否在日常饮食中借由更简单的方法，轻松去除内脏脂肪呢？

研究：1日饮用4杯绿茶，8周后内脏脂肪、血脂均下降

根据英国《每日快报》(Daily Express)报道，一项由来自美国俄克拉荷马州立大学人类生活环境科学学院营养学系(Nutritional Science, Human Environmental Science, Oklahoma State University)的阿皮塔·巴苏博士(Dr. Arpita Basu)及其研究团队所进行，并发表在《美国学院学报》(Journal of the American College of Nutrition)中的研究指出，适度补充绿茶，有助于

绿茶抗癌、降血脂，还能减肥？

降低代谢症候群患者的体重。

研究是以35名肥胖和具有代谢症候群的患者为受试者，将其随机分为实验组和对照组，研究人员给予实验组1天4杯绿茶，或1天2颗绿茶萃取物胶囊和4杯水；对照组则给予1天4杯水。其中，绿茶萃取物胶囊中的活性成分—表没食子儿茶素没食子酸酯(Epigallocatechin-3-gallate, EGCG)与4杯绿茶相似。

实验经过8周后，研究人员发现，饮用绿茶的组别，相较于只喝水的对照组，BMI指数显著下降，体重比对照组平均还要减少了2.5公斤；服用绿茶萃取物胶囊组别的体重则平均下降了1.9公斤。此外，也发现受试者血液中高密度胆固醇(HDL)与低密度胆固醇(LDL)均呈现下降的趋势。

研究：人体对于绿茶中儿茶素的生物利用度高

研究人员表示，虽然儿茶素对于体重下降的作用缓慢，但是在为期8周的实验结束后抽取受试者的血液，也发现在受试者血浆中，并无检测到儿茶素的存在，可见身体对绿茶中儿茶素的生物利用度相当高。

華人健康網

綠茶抗癌、降血脂
還能減肥？



儿茶素中表没食子儿茶素没食子酸酯(EGCG)，助提高人体代谢率、帮助燃脂

至于儿茶素是如何帮助我们减少内脏脂肪的呢？对此，英国《每日快报》(Daily Express)提到，过去曾发表在学术期刊出版社的线上资料库—《Science Direct》上的一项研究，曾分析富含儿茶素的绿茶功效，以及其如何帮助减少内脏脂肪。该研究发现，绿茶萃取物或表没食子儿茶素没食子酸酯(EGCG)补充剂，可以适度提高人体代谢率与脂肪燃烧速度，帮助减少内脏脂肪。

其中，表没食子儿茶素没食子酸酯(Epigallocatechin gallate, EGCG)，

属于儿茶素(Catechin)的一种，且在所有儿茶素中最具有生物活性，又被称为「擒拿自由基的高手」，不仅是抗氧化的高手，还可以帮助预防慢性心血管疾病；此外，EGCG还可以整合大型脂肪，使其字体分崩成小脂肪体，形成不饱和脂肪酸，而不饱和脂肪酸容易被人体利用，容易燃烧代谢，再被排出体外，因此EGCG不仅可以帮助抗氧化，还能帮助人体代谢顽固的内脏脂肪。

此外，英国《每日快报》(Daily Express)也提到，绿茶除了能帮助降低内脏脂肪之外，其抗氧化的特性，还可以帮助降低罹患癌症及第二型糖尿病的风险，甚至

对脑部也有保护的功能。似乎在生活中多喝几杯绿茶，可说是一举数得！想要减少内脏脂肪，远离肥胖、慢性病或癌症等疾病上身，不妨试试适度饮用绿茶，以达到预防保健的效果。

孕妇、哺乳期妇女、贫血等族群，须注意饮用绿茶对身体可能造成不良影响

虽然适度饮用绿茶，对减少内脏脂肪有益处，但是，有些族群仍不宜饮用，例如：孕妇、哺乳期妇女，可能因为绿茶中含有咖啡因成分，而对胎儿或宝宝造成不良影响。因此即使绿茶对身体的好处多，以上族群，仍须视个人状况，评估是否适合饮用。



家庭论坛

把你的爱情、婚姻交在神手中，相信你的人，就会少了很多问题！

女孩子懒洋洋地把电视关掉，询问身旁的男性：“哎，最近怎麼那麼多艺人劈腿的新闻哪？”

男生边打笔电边回答：“这种事，打从有人类以来，一直都没断过吧？又不是最近才特别多……”

女孩子盯著他看：“所以老公你的意思是，只要是人，就会出现这种问题囉？”

“老婆妳放心！我这一辈子永远只会爱妳一个人，绝不会对不起妳的！”

话虽然是这麼说，但又有多少人能战胜肉体，说到做到呢？如果事情这麼简单，这世上劈腿或出轨的人，恐怕就没有几个了。人们也不是一开始就想对不起、伤害别人，但人们管不住自己的想望与贪心，最终明知不可为，却还是受欲望所控制。

圣经这样形容：“罪在你们必死的身上作王，使你们顺从身子的私欲。”(罗6:12)

当人堕落了，就像一部坏了的收音机，不但不能收播音乐，并且常常发出噪音，不能控制。又像一只掉在泥沟里的杯子，虽然尚有美好的外形，却是沾满臭泥。

正如罗马书七章所说的：

因为我所行出来的，我不认可；我所愿意的，我并不作；我所恨恶的，我倒去作。我知道住在我里面，就是我肉体之中，并没有善，因为立志为善由得我，只是行出来由不得我。若我去作所不愿意的，就不是我行出来的，乃是住在我里面的罪行出来的。

罪是潜伏在人性里的一只猛兽，使我们不像一个人，不像神当初所造单纯的人。罪，催逼著我们的意志崩裂分散，降伏于它，作许多我们明知道不合宜的事情。

然而圣经说：“因为生命之灵的律，在基督耶稣

里已经释放了我，使我脱离了罪与死的律。”(罗8:2)

因此当人愿意接受主耶稣时，借著主耶稣在十字架上的死，就除掉了人该有的罪。并且祂已死而复活，成了赐生命的灵，就带著生命，把神分赐到相信祂的人里面，而生命之灵的律，就能使人脱离罪与死的律，不再作罪的奴仆。在这世界上，或许这类的事情，总是层出不穷发生，好似一个无解的难题。

然而基督正是神所差派到世间来，解决人生问题的救主。

祂能拯救所有的问题，让人行在正确的道路上，既保守了自己，也保守了他人。

因此，若我们愿意把爱情、婚姻交在神手中，那麼相信你的人，就会少了很多问题，可以迎刃而解。

来源：水深之处



人生感言

人，往往在贪欲中失去幸福；在忙碌中失去健康；在怀疑中失去信任；在计较中失去友情。人不争，一身轻松；事不比，一路畅通；心不求，一生平静。每个人都有自己的活法，没必要去复制别人的生活。有的人表面风光，暗地里却不知流了多少眼泪；有的人看似生活窘迫，实际上却过得潇洒快活。幸福没有标准答案，快乐也不止一条道路；收回羡慕别人的目光，反观自己的内心。自己喜欢的日子，就是最好的日子；自己喜欢的活法，就是最好的活法。不知不觉中，我们渐渐老了。累了，该歇就歇，身体重要；困了，该睡就睡，别总熬夜；饿了，该吃就吃，别再节省。一辈子很短，眨眼就过完，不要把好东西留到最后，省来省去，啥都得不到。别和小人计较，别和家人生气，别和自己过不去，别让心情不美丽。活一天，就开心一天，过一天，就舒服一天，

“你们要靠主常常喜乐，我再说：你们要喜乐。”
~腓立比书4章4节~

把你的爱情、婚姻交在神手中

那麼相信你的人，就会少了很多问题！

水深之处 www.luke54.org