



精致淀粉的吸引力令人无法抵挡！香喷喷的白米、面食及汤圆等食物，往往令人垂涎三尺，不过，由于这些食物都属于精致淀粉类，在大啖美食的同时，容易造成血糖迅速飙升，同时使得血液中的胰岛素大量分泌，可能造成高胰岛素血症，进而造成动脉粥样硬化相关的脂蛋白异常，并增加罹患冠心病、第2型糖尿病、某些癌症，甚至是阿兹海默症等疾病的危险。为了控制好血糖，避免体内产生胰岛素风暴，现在提倡的低GI饮食正夯！不过到底什么是低GI饮食呢？

健康5.0肥胖暨代谢研究中心的萧慎行院长，在其新著作《矫正代谢力：远离三高、糖尿病、代谢症候群》一书中提到，升糖指数(Glycemic Index)

# 爱吃精緻澱粉，害胰島素風暴纏身？

水化合物或称为精致淀粉(或简单醣)，例如：白米饭、糯米饭、白糖都属于精致的碳水化合物，这类食物的升糖指数经常都高于70；相对的，复合式碳水化合物的升糖指数较低，因为它们含有纤维，会让葡萄糖释放较为缓慢，血糖较不容易飙升。

现代人的主食多为精致淀粉，由于缺乏纤维，人体会快速吸收这些糖分，导致饭后血糖过高，间接也造成血中胰岛素越来越高！

## 调降胰岛素第一步：恢复粗糙主食

所以如果要调降胰岛素，首要建议就是「恢复粗糙主食」，把白米饭改成糙米饭或五谷饭，白面粉做的面包、包子、馒头，改用全麦来制作，这是调降胰岛素的第一步。

## 选择低升糖负荷食物，留意烹煮方式

哈佛大学提出另一



## 个理论称为升糖负荷(Glycemic Load, GL)

升糖负荷最简单的解释就是糖分密度的指标，糖分密度越高的食物会让血糖持续性升高，影响更大。

许多水果的升糖指数(GI值)虽然很高，但是升糖负荷(GL值)却很低，几乎都在10以下，代表糖分密度不高(水果含很多水分)，不至于对血糖造成长时间的影响。

## 相同食物运用不同烹煮方式，升糖负荷(GI值)会不同

相反地，蛋糕等甜点升糖负荷(GI值)高达20，会造成血糖长时间居高不下，胰岛素当然也居高不下。同样食物采用不同烹调方式，升糖负荷(GI值)也会截然不同，例如：水煮的马铃薯升糖负荷(GI值)只有3，因为饱含水分的缘故，烤马铃薯的升糖负荷(GI值)则高达13！

## 调降胰岛素第二步：选择低升糖指数(GI)及低升糖负荷(GL)食物

## 如果希望降低血中胰岛素，改善「高胰岛素」现象，建议选择升糖指数(GI值)55以下，升糖负荷(GL值)10以下的食物最好，并且多以豆类、蔬菜、水果为主，这是调降胰岛素的第二步。

## 养成低卡饮食与进行有氧运动

除了选择低升糖指数(GI值)与低升糖负荷(GL值)饮食外，代谢疾病的专家都一致同意「低卡饮食与运动」，是改善胰岛素阻抗与「高胰岛素」现象最有效的办法！

其实低卡饮食的食物，相当于低升糖指数(GI值)与低升糖负荷(GL值)食物，避免高脂肪食物、大块肉类。另外，建议早餐最好增加水果的份量，来取代早餐店的食物，下午茶、宵夜、零食也要避免。

除了饮食调控之外，平常也该起身动一动，这是调降胰岛素的临门一脚。别老是坐在电脑前面，运动可以改善代谢，有助于调降胰岛素，提升

脑内啡，增加好的胆固醇，并降低血压等。

因此，有氧运动包括慢跑、快走、爬山都是很好的选择，把运动变成一种生活型态，肥胖的人运动最好循序渐进，否则心脏受不了，膝盖也受不了！绝对不要勉强，否则很容易受伤；难度太高的运动也会让你很快放弃，一切都功亏一篑！

有氧运动除了可以改善「高胰岛素」现象，还可以燃烧热量，增加心肺功能，对于身体的柔软度、肌肉强度也有所助益。

于此之外，增加了身体的含氧量，就能避免慢性缺氧，当身体氧气足够，可以显著提升组织修复能力，不仅可以让身体的能量生成顺畅，引道全身细胞的活化，对于延缓老化与种种慢性病的预防至关重要。

增加身体的含氧量，是现代人在缺氧环境下，非常重要的长寿养生之道！



# 青年人对婚姻应有的态度

进入大学后，接受召会的带领，在大一时就要学习把婚姻奉献给主。所以，每晚祷告时就将学业、婚姻、职业，一一奉献在主手中，然后就专心的过召会生活。当时主给我的感觉是要先寻求神的国和神的义，所以就非常专一、单纯的过召会生活，火热的服事主。

只是在召会生活中难免都会欣赏一些弟兄。在大三时虽然心中很喜欢一位弟兄，但我受的教道就是在情感上不可随便。我不敢随肉体行事，总觉得在这事上要恐惧战兢，要谨慎行事，所以就把这种爱慕的感觉带到主面前。我告诉主说我不敢随便，我不要出于自己的情感，若是这情感是出于我的天然，就求主挪去，我不要有自己的拣选。

结果祷告没多久，主就在环境中显明，当时服事者介绍了一位姊妹给他。虽然当时很难过，但回到灵里就一面流泪，一面顺服。如同诗歌293首所说：“我无自己的羡慕，我要你的意念。”我们在婚姻上都会有自己的喜好，但我们要学著求主让我们没有自己的拣选。

之后，我还是单纯的爱主、享受主、服事主。大四时，服事者就来找我，要帮我介绍弟兄，也就是我现在的弟兄。当时我觉得他的个子矮了点，年纪好

像也小我一点，虽然很欣赏他在主面前的单纯、正直，但他的外表条件好像不那麽如我的意。但服事者告诉我，人的外貌不是最重要的，胖瘦美丑不是我们主要的条件；主要的条件就是找一个能跟你同心同行的人。

经过祷告寻求后，服事者就鼓励我们先交往看看，并提醒我们不要太公开、太张扬，要让主的旨意显明。经过一段时间的交往，彼此都觉得越来越有吸引，也希望能成立一个家来服事主。虽然过程中也有一些的考虑，但因著有主的说话，交往一年后我们就结婚了。走过婚姻生活这些年，回头数算主的恩典，真觉得主为我们预备的，实在是最美好的。

主给我们的对象，跟我们的观念往往不太一样。从小母亲灌输我一个观念就是娶老婆最好要娶日本女子，因为日本女子非常的体贴顺服。不过事实上，主没有给我预备一个日本的姊妹。我也曾在男女交往的过程中，学了一些失败的功课，后来自己学习安静下来。到大学四年级，才把婚姻认真的交在主面前。

刚开始我对我的姊妹并不是很熟悉，只晓得她非常的爱主。当时我在主面前有一个心愿，就是只要是个爱主的姊妹就可以了。其实我姊妹并不是我

喜欢的类型，我对我姊妹的欣赏，的确不是外面的。我听说她大一时，利用空堂时间和一位姊妹去回访福音朋友，为了赶回来上课就骑脚踏车去。结果下山时，因脚踏车刹车失灵，连车带人撞上山壁。撞断了下颚骨，撞掉了两颗牙齿，在我姊妹脸上就留下一个疤痕。我就是欣赏她脸上的这个疤，因这是为基督受苦的标志。

感谢主，在婚姻的事上，我们还是要寻求主的心意，不靠著我们的想法；主为我们预备的永远都是最好的。

许多青年人非常关切婚姻的事，想要在这件事上明白主的旨意。首先他们为婚姻祷告，求主显明祂为他们所预备的人；然后他们到长老跟前交通。我们越是仅仅照著年龄、教育、种族、个性和属灵光景来分析，就越受到蒙蔽。要在婚姻上明白祂旨意的路，并不是这样分析。

只要简单的顺从祂的元首权柄，并让祂的流在你里面运行。祂的流越在你里面运行，你就越明亮如水晶。我们必须顺从基督的元首权柄，并且说，“主耶稣，你是我的元首，也是我主宰的主。我顺从你。”这流使我们明亮，叫我们确知主的旨意。

来源：水深之处



## 《要善待每一个孩子》

- 老校长找新老师谈话。
- 校长语重心长地对他说：
- 考100分的学生你要对他好，以后他会成为科学家；
- 考90分的学生你要对他好，将来他会成为你的骄傲；
- 考80分的学生你要对他好，以后他可能和你做同事；
- 考60分的学生你要对他好，以后他会到政府部门当官的；
- 考试不及格的学生你也要对他好，他将来会经商并捐钱给学校；
- 中途退学的同学，你也要对他好，他会成为比尔盖茨或乔布斯；
- 爱打架的同学你要对他好，将来他会成为警察或城管的；
- 早恋的同学你要对他好，将来他会成为文学家；
- 爱撒谎的同学你要对他好，将来他会成为名记者；
- 胡搅蛮缠的同学你要对他好，将来他会成为优秀律师；
- 考试弄虚作假的同学你要对他好，将来他要进发改委；
- 说话不着边际的同学你也要对他好，将来会成为政府发言人。
- 新老师听后，对校长佩服得五体投地！
- 太现实了，真是“金玉良言”啊！
- 要善待每一个孩子

“凡你们所作的，都要凭爱心而作。”

~哥林多前书16章14节~