



新冠肺炎爆发之后，大家都好奇，是否日常借由补充哪一些营养素，有助增加免疫力、抵抗病毒？近期有一项来自义大利的研究发现，在柑橘类食物中，例如橘子、柠檬等，尤其是橘子里的某些成分，可以帮助阻止冠状病毒与人体细胞结合，并干扰病毒在细胞内的复制，以减少罹患新冠肺炎的机会。

**研究：柑橘类水果中的橙皮苷能与病毒刺突蛋白结合，降低人体感染风险**

究竟橘子当中含有什麼厉害的成分，能够帮助我们抵御新冠肺炎呢？根据一项来自义大利维罗纳大学医学院医学系普通病理科 (Department of Medicine, Section of General Pathology, University of Verona Medical School) 的保罗·贝拉维特教授 (Dr. Paolo Bellavite) 及其研究团队所进行，并发表在《抗氧化剂》(antioxidants)

期刊的研究指出，橘子中的橙皮苷 (hesperidin) 可以借由与新冠病毒感染人体细胞的关键蛋白质结合，以降低感染新冠肺炎的风险。

什麼是橙皮苷呢？橙皮苷是源自于柑橘类植物的黄酮类化合物，属于多酚类的一种，当新冠病毒入侵人体，冠状病毒上的刺突蛋白 (Spike Protein) 会与人体细胞膜上的血管收缩素转化酶 2 (Angiotensin-converting enzyme 2, ACE2) 受体结合，刺突蛋白像是病毒进入人体细胞的钥匙，而 ACE2 受体犹如病毒打开细胞之门的锁头，由于橙皮苷与病毒的刺突蛋白有较高的亲和力，可以抢先 ACE2 受体一步与刺突蛋白结合，借此阻止病毒感染人体细胞。

**橙皮苷能干扰新冠病毒在人体内复制的蛋白质，以减少体内病毒量**

在新冠病毒进入人体细胞后，橙皮苷也与病

# 橘子、柠檬也能预防新冠肺炎？

## 研究：柑橘橙皮苷能抑制病毒与人体细胞结合

華人健康網

橘子、檸檬也能預防新冠肺炎？



毒在复制过程中所需要的蛋白质 (pp1a, ppa1b) 有较高的亲和力，这两种蛋白质是之后病毒中功能性蛋白质的前身，橙皮苷可以借由与这两种蛋白质结合，以阻挡、干扰新冠病毒进一步在人体内的复制。

**橙皮苷、维生素C具强抗氧化力，可对抗体内自由基，减少重症发生率**

橙皮苷除了降低病毒与人体细胞结合、感染的

机会之外，也能降低已经罹患新冠肺炎患者症状的严重度。

COVID-19 的严重度与体内游离血红素的释放 (free heme release)，以及高铁血红蛋白血症等体内铁的代谢失调有关，会造成体内活性氧 (自由基) 的产生，并导致粒線体变性以及细胞凋亡，可能让身体产生动脉、静脉的血栓，严重的话甚至会导致猝死；而橙皮苷除了能

干扰病毒入侵人体之外，同时也具有抗氧化、抗发炎的效果，加上柑橘类水果中富含维生素C，两者皆具有强大的抗氧化力，可减弱体内自由基对身体造成的伤害，同时降低已确诊者发展为重症的机会。

**日常中可摄取足量柑橘类水果，减少新冠肺炎罹病或发展为重症机率**

因此，在日常生活的中，除了做好基本防护

之外，不妨摄取足量的富含橙皮苷的柑橘类水果，如橘子、柠檬、莱姆，以及葡萄柚等水果，不仅可以降低病毒入侵的可能性，也能防止病毒在体内复制，降低病毒量；此外，若不幸感染到新冠肺炎，也能借由柑橘类水果的强大抗氧化力，减少因为自由基所造成细胞的氧化损伤，以降低发展为重症的可能性。



# 神所安排的，都不會錯

不会这样成就。这根刺一直扎你、麻烦你、为难你，这就是神所制造出来的环境，为叫你认识主的恩典，经历主的能力。

在不信的人眼中，基督徒的遭遇好像很奇怪，他们一点也不懂得；然而神明白，是祂清清楚楚的安排一切。每一个正确的基督徒都有为难、重担，都受压榨、折磨，并且有各种各样的遭遇。在他们身上，这都是圣灵的管治。所以，圣经的光照，圣灵的呼召，加上外面环境的压榨，这样内外夹攻的结果，无非是要压倒我们这个人。我们若看见这个，就会低下头说，『神阿，我敬拜你。你所作的，你所安排的，都没有错，这些都是我所需要的。即使我有错，但你永不会错，我还要向你敬拜。』请记得，在这个时候，我们里面要蒙恩，并要认识主生命的大能正穿著我们、顶著我们，使我们能忍受人所不能忍受的一切。这时，我们里面会有主的同在和喜乐。(取材自台湾福音书房《认识生命与召会》)

你可以这样祷告：主阿，谢谢你在创世之前，已经预定了一切，为我安排

了我需要的家庭、配偶、儿女、雇主、同事、同学、邻居，都不是偶然，每件事的背后，都是你的美意，要叫我得益处。主阿，我敬拜你。你所作的，你所安

排的，都没有错，这些都是我所需要的。即使我有错，但你永不会错，我要向你敬拜！

排的，都没有错，这些都是我所需要的。即使我有错，但你永不会错，我要向你敬拜！



辛苦的赚钱，不是因为有多爱钱，而是这辈子不想因为钱和谁低三下四，也不想因为钱而为难谁。只希望在父母年老的时候，我可以有能力分担；在孩子需要时，我不会囊中羞涩。最近很流行一段话，没有钱，你拿什么维持你的亲情？稳固你的爱情？联络你的友情？靠嘴说吗？别闹了，大家都挺忙的。穷在闹市无人问，富在深山有远亲。不信但看宴中酒，杯杯先敬福贵人。门前拴着高头马，不是亲来也是亲。门前放着讨饭棍，亲朋好友不上门。世上结交需黄金，黄金不多交不深。有钱有酒多兄弟，急难何曾简易人。胜者为王败者寇，只重衣冠不看人。三穷三富过到老，十年兴败多少人？再观三日，人问我：离官三日，我问人。近水楼台先得月，向阳花木又逢春。谁人背后无人说，谁人背后不说人。现在的人真是太现实了，不敢倒下，因为身后有孩子；不敢逃避，因为前面有父母；不敢生病，因为没有人照顾；不敢说累，因为没有人惯着；不敢偷懒，因为没有人给钱花；坚强、独立是唯一的选择。寂寞的时候，放首歌给自己听，伤心的时候，找个角落擦擦眼泪，告诉自己这都不是事。时刻提醒自己，不能倒下，一定要坚强。致敬，至今奋斗路上的自己。这些话，现实的伤心，残酷的戳心；没有理由不前进，没有借口不打拼。努力到无能为力，拼搏到感动自己。在灿烂阳光下，在风雨中坚强自己。

“你们要谨慎行事，不要像愚昧人，当像智慧人。”  
~以弗所书5章15节~

还有，我们晓得万有都互相效力，叫爱神的人得益处，就是按祂旨意被召的人。(罗马书8:28) 主在创世之前，已经预定了一切；祂早已安排了您所需要的家庭、配偶、以及儿女，为要变化我们。祂知道我们需要怎样的雇主、同事、同学、邻居，因此，祂为我们预备、安排一切。我们乃是神所拣选、预定的人，也是神所恩待的人。神在我们里面作了恩典的工作，也在我们周围、在我们人生的境遇中，预备了一切。

神在我们环境中的安排、定规、许可、调度，就是我们常说的『圣灵的管治』。在我们人生的大事上，不论是丈夫、妻子、父母、儿女，都不是出于偶然；事情不会无缘无故临及我们。一切都是神的安排。

许多人圣经读得不错，对人灵里面的感觉也读得不错，却忽略了读所遇到的人、事、物。你有没有想过，为甚麽神给你

这样的配偶？为甚麽神给你这样的儿女？你读过没有，明白没有？有许多弟兄姊妹背过圣经，灵里的感觉也敏锐，可惜不读、也不懂他们四围的遭遇，并且忽略、轻看，让环境过去，这是大错特错。请记得，我们的遭遇和环境，是神安排的大工具，用以对付我们这个人，好使我们能折服。

即使是保罗这样蒙大恩的人，恩典在他里面又深又强，他还告诉我们，有一根刺在他身上，天天扎他、刺他。到一个地步，他受不了，就祷告求主把那刺挪开。主的回答是：『我的恩典够你用的。』(林后十二9。)这根刺在保罗身上，使他能享受神的恩典，经历神的能力在人的软弱上显得完全。有的妻子是丈夫的一根刺，有的丈夫是妻子的一根刺，有的儿女是父母的一根刺；那都是主作的，为叫人受为难，被破碎。末了，你可能祷告盼望对方改变，然而你越这样祷告，里面越清楚事情

