



长寿保健

冬天气温低,取暖最想吃火锅,但是,坊间流传“糖尿病不能吃火锅”,导致有些糖尿病友对火锅敬而远之,真的是这样吗?营养师表示,有糖尿病平时需要饮食控制,但是并非都不能吃火锅,只要掌握5招,包括避开汤底、食材含有糖陷阱等,以及可以自制低GI豆浆锅,就能吃的健康无负担,暖心度过冬天!

随着疫情趋缓,聚餐频率增加,再加上近日寒冬强势来袭,火锅更成为聚餐首选。但是,对于糖尿病患者来说,想大啖美食吃火锅,却是既期待又怕伤害!糖尿病友平时饮食必需注意做好血糖管理,如果不注意忌口,就可能让健康备受考验。

每4人就有1人处于罹患糖尿病高风险,年轻人小心糖尿病前期

癌症关怀基金会营养师柯晓彤表示,根据国

健署资料显示,民国109年糖尿病夺走10,311条人命,平均每小时就有1.2人死亡;18岁以上国人糖尿病盛行率为11.1%,表示每10人就有1人患病;而糖尿病前期,盛行率高达约25%,表示每4人就有1人处于罹患糖尿病高风险中。不仅如此,现在年轻人因为饮食西化,出现糖尿病前期症状,也有逐渐增加的趋势,可见得“控糖”已经是当务之急。

【糖尿病友5招聪明吃锅】

糖尿病友想在冬天享受火锅美食,又能稳定控血糖,有什么好方法呢?营养师柯晓彤提供5招聪明吃锅,让糖友们开心吃锅,暖心过冬:

第一招:清汤底

火锅汤底多高油高钠,建议改选以昆布或蔬菜熬制的清汤底;柯晓彤营养师特别提醒,看似健康的南瓜奶香锅、番茄

糖尿病不能吃火锅? 避免掉入糖陷阱!

锅,需注意汤底浓稠度,浓郁者代表可能加淀粉增稠或加酱料调制,建议点餐时应询问清楚,避免掉入糖陷阱。

第二招:选食材

芋头、南瓜、冬粉等为火锅常见糖类,若有吃到则当餐饭量需减量做替换;百页豆腐、炸豆包、丸饺类虽然风味佳,但热量及钠含量高,建议改选蔬菜、海鲜、低脂肉类或传统豆腐做搭配,蔬菜富含抗癌植化素及膳食纤维,用餐时先吃蔬菜,更有助延缓餐后血糖上升。

第三招:少酱料

火锅常见搭配酱料沙茶酱、辣椒酱及豆瓣酱等酱料类,油脂及钠含量高,其中沙茶酱1汤匙(15公克)竟超过100大卡,建议改以青酱油搭配天然食材如萝卜泥、蒜、葱或香菜提味,热量可减少8成以上!

第四招:换点心

火锅店常提供琳琅满目的甜点、冰淇淋及含糖饮料,然而此类食品属于高GI食品,含大量精

華人健康網

糖尿病不能吃火鍋?
避免掉入糖陷阱



制糖及热量,导致血糖波动大及造成餐后血糖居高不下,建议改以水果取代甜点,无糖茶水取代酒及含糖饮料,以降低身体负担。

第五招:加活动

聚餐时容易因气氛使然,摄取过多热量或是糖类超标,建议糖友餐后不要久坐并减少续摊,选

择散步回家等方式增加活动量,消耗过多的热量,更有助于降低餐后血糖,协助血糖管理。

此外,冬天冷飕飕,有时候出门就是一考验,这时不妨自己动手做火锅,在家与家人朋友团聚,也是一大享受,柯晓彤营养师建议糖友居家自制火锅,可选择以无糖

豆浆为汤底,彩色蔬菜为主食材,并以姜黄及胡椒做调味,整体低卡低钠低GI,而研究显示姜黄具抗炎、抗癌及预防失智效果。而豆浆中大豆卵磷脂及胡椒中的胡椒素有助于将黄吸收,另亦可搭配全谷饭、海鲜、低脂肉类或传统豆腐,能增加丰富度及饱足感。



三种朋友不能深交

1. 总是说我就是这性格,我是个性子比较直的人。这类人看似真性情,实际上极端自私,不在乎他人的感受。
2. 下意识否定别人的人
举个例子:
你说街角那家猪脚饭真好吃,他回答那家真的不行,后期那家才是正宗的,你肯定没吃过吧。
这种人总想在交往中站上风,见不得别人比他好。
3. 总是跟你讲大道理,却对你遭遇的问题提不出具体建议的人。他们帮不上你什么忙却能打击你的自信心,嘴上还说着我这都是为你好。

“只要你们行事为人与基督的福音相称。”

~腓立比书1章27上节~



家庭论坛

关于教养小孩—2件不让你后悔的事

1. 不求今世亨通,只求一生爱主;

为儿女的祷告要天天,甚至孩子还没生下来,就要祷告。主给我三个孩子,每逢他们一出生,我就抱在手里,献给主说:“主阿!我不求他们今世亨通,只求他们一生爱主。”

我姊妹起头还说,我怎么可以这样祷告?爱主当然要爱主,不求他们亨通,难道要他们当乞丐?感谢主!我姊妹后来就懂这个意思。她也作这个见证,我的孩子一直到如今,我们没有求亨通,但主给他们的路都非常的好。

像这次我的老大考音乐班,台中市有两个音乐班,一个台中二中,一个晓明女中,晓明女中一学期光学费就要五万块,台中二中才二千块。台中二中很难考取,几百个人考,才录取二、三十位。我本来想不可能了。但感谢主,我女儿还考了第六名。我虽然没有求他们在世亨通,主却为他们在世开路。所以要为我们的孩子

好好祷告。特别现在台湾的治安不好,有许多孩子失踪。我们真要求主保守我们的孩子,在上学的途中都蒙主的保守。

在台中有一个姊妹有三个孩子,她每次都为孩子祷告:“愿主与你同在,愿耶和華差派祂的使者保护你们。”结果有一天他们在路上走,忽然后面有一个巨大的声音,碰!原来是大楼上在装玻璃,一块大玻璃掉下来,刚好掉在三个孩子的后面,只差很短的距离。她说,感谢主!主差派使者用手拨了一下,不然孩子的头都被砍断了。所以我们天天祷告,主就保守我们的儿女,天天不遇见任何的试探,还能爱主更深。

2. 不要勉强栽培孩子,成为李远哲第二……

不要勉强儿女参加太多的才艺班、补习班,免得他们的心离主越来越远;却要从小鼓励他们上儿童班、国、高中聚会,趁年幼纪念主,一生爱主,蒙主保守。不要一窝蜂的想把我

们的孩子栽培成李远哲第二,从小就要设计他得诺贝尔奖。若是有那个天分还可以,若是没有,你把他打扁了,也是不行。

有的孩子说,我母亲一周要上一个班,我一周要上五个班,又是电脑班,又是陶土班,又是音乐班、英文班、舞蹈班、跆拳道。那些班其实可有可无,但有一个班一定要,就是儿童班。从小带到神的家中,一同来蒙恩,长大了参加国中聚会,也可以擘饼了。

一个区三、四十位圣徒聚会,国中生也可以作见证,而且他们作的见证,很叫我们受激励。

在东马来西亚,他们那里没有同工带领,我们的录影带,他们要两三年以后才看得到。没有什么材料,但他们为什么能兴旺?他们主日有六百人,儿童班就有六百五十人,主日大小私家车都调用,儿童聚会一班接一班。国中生在主日就坐在前面,一同为主申言。长大了,年长的就为他们成全他们的婚姻,他们几乎都在神的家中结婚。所以他们的亲戚关系叫“面线亲”,好几代都是亲家。结果很少不聚会的,一来就是全家人坐在一起。那个光景何其美!

所以弟兄姊妹,要鼓励我们的孩子从小一起聚会,这样他们就一生一世安家在召会。

育兒教養



2件不讓你後悔的事

www.luke54.org