



长寿保健

早餐不是只能喝牛奶、豆浆，有许多“酮”好，则是以防弹咖啡来当早餐饮料。日前有媒体引述日本医师的推论，指出喝奶油咖啡当早餐，能降低罹患糖尿病风险，似乎有控糖的好处。国内减重专家对于防弹咖啡能控血糖的说法，是否能认“酮”呢？

防弹咖啡的起源，是由美国的1位高科技业的工程师所提出，因其本身也是1位肥胖症患者，尝试在咖啡加入无盐草饲奶油，以及一些中链的脂肪酸来当早餐后，食用了一段时间后，居然体重有明显下降。而此种方式

的吃法大致就是生酮饮食的概念。

医师：糖尿病患者依赖生酮饮食，小心低血糖并发症

台湾肥胖症卫教防治学会常务理事暨减重专科医师刘伯恩表示，糖尿病的患者在医学上的统计，是第二型糖尿病居多，其病理原因是属于胰岛素抗耐性，也就是说对于血糖的代谢能力变差了，理论上，如果能减少瞬间糖份的大量摄取，就可以降低高血糖的产生。

事实上，生酮饮食一般是对正常人比较不会有血糖的问题，但对于糖尿病患者，因为依赖生酮

防弹咖啡当早餐，能控血糖、助减肥吗？

饮食，恐产生过多的酮酸物，会加重胰岛素的抗耐性，甚至会产生低血糖并发症。

单以防弹咖啡来当早餐，恐因热量不足、饥饿感增加

再来讨论外界有人说，喝防弹咖啡可以有饱足感，而推论有助减肥。刘伯恩医师对此表示，一般防弹咖啡组合早餐，提供热量来源的就是奶油类及中链脂肪，而同样重量的脂肪，虽可产生比淀粉多约两倍(1公克淀粉可产生4大卡热量，而1公克的脂肪却可产生9大卡的热量)，但脂肪产生热量的速度比脂肪来的慢。而且饱足感的形成和食物的体积有关连性，同样的热量，淀

粉的体积就会比较大，而脂肪类就会比较小，所以理论上，单是使用防弹咖啡来当早餐，是不容易有饱足感，甚至因热量的不足及饥饿感的增加，反而会更想吃东西。

此外，其他可能隐藏问题，就是因热量不足，可能会产生负面情绪的现象，有些人因咖啡因的作用，在空腹的状态下，会有心悸的代偿反应。所以一般建议，喝防弹咖啡时，可以搭配一些低GI质的食物，例如糙米饭或麦片等含膳食纤维的成分。

注意防弹咖啡过多的脂肪，仍然会形成三酸甘油酯而被囤积

如果长期习惯以防弹咖啡当早餐的人，也要注

華人健康網

防彈咖啡當早餐能控血糖·助減肥嗎？

醫師：小心這些情況會破功



意过多的油脂类，仍然会刺激胰岛素的分泌，进而转变成脂肪，囤积在皮下，进而形成肥胖。所以过多的脂肪仍然会形成三酸甘油酯而被囤积。

坊间也有许多人经常把咖啡用来当减肥食品，其实，咖啡成分中的咖啡因，虽然具交感神经兴奋之作用，但肥胖的原因有很多种，有些是内分泌出

了问题，或近年来逐渐上升的肌少型肥胖症，就不宜使用咖啡来减肥。另外，一些有心血管疾病或消化性溃疡的患者，也不宜用咖啡来减肥，因为咖啡会使原来的病情加重。毕竟肥胖是一种复杂性的疾病症候群，一定要找出原始病因后，才能对症下药，达到安全有效的成果。



家庭论坛

在我们家中，我是第一个信主的基督徒，那一年我33岁。原本在我20几岁的时候，我就已经对我未来的人生完全放弃了。我们家是传统家庭，我就读南开工专电子工程系，当时台湾兴起赌博歪风，我们家也开始狂热地追求名牌。

为了要追求名牌，我们在家里供奉了五个偶像，而我跟哥哥也在那时候成为乱童，逐渐地我们家，成为黑白两道时常聚集的地方，我们也在那时候沾染了毒品。当我在当兵的时候，爸爸哥哥就已经因为毒品案在监狱服刑。当我退伍之后成为社会新鲜人，大好的前途正等著我去开创，那时母亲的身体却出了状况，进医院检查已经是癌症末期。

母亲过世之后，家里剩下我们三个大男人，开始生活上失去和睦，于是哥哥负气离家出走，在外面发生事情进监狱，从此我跟爸爸相依为命，但又开始陷入毒品的漩涡里面无法自拔，不到三年的时间，爸爸就因为感染过世了。

我开始对人生产生了怀疑，人生如果只是传宗接代而已，这样的人生我不要！人早死晚死都会死，那我选择吃毒品吃死好了！因为我已经没有办法脱离毒品的捆绑，进出监狱好几趟。在信仰上，我本身是乱童，却找不到一个能真正帮助我的神，我对人生已经彻

底绝望！正当我准备用毒品，结束掉自己的性命的时候，却未能如愿完成，因为我的手，在那时候注射毒品感染了，进到医院被医生安排住院开刀。

住院期间，有弟兄姊妹来，探望隔壁床的老人家，也顺便跟我传福音，他们问我有没有听过主耶稣，我说：“耶稣基督的名字我听过，但是祂的故事我不知道。”弟兄姊妹便跟我说：“耶稣基督是神，为了要拯救世人，亲自成为人，在地上过了三十三年半的人性生活，最后为了要担当我们的罪，被钉死在十字架上，死后三日复活成为赐生命的灵，为了要进到我们的灵里，作我们的生命和性情。我们一同来为你的伤口祷告，我说一句你跟我说一句。”

就这样子弟兄姊妹带领我，向主有一个认罪悔改的祷告。在那个祷告之后，我开始莫名其妙地开心起来，连我自己都不知道自己在高兴什麼。里面有一个声音跟我说，我不能再这样下去了，我必须要有个转变！那一天晚上哥哥来陪我，我说：“哥，我想要来信耶稣。”哥哥当著医院的日光灯说：“我发誓只要能够让你变好，不只要你信我也要信！”

从那一刻开始，我就不曾受到毒品戒断时的痛苦，而且非常的开心。这位神真的是非常奇妙，只有一个祷告，居然有这么

吸毒犯的真情告白

大的力量，把我以前用尽方法，想要戒都戒不掉的毒瘾轻易的挪走了。唯一的症状，就是没有办法正常睡眠。我便利用无法睡眠时间，开始读圣经想要认识这位神，弟兄姊妹也在我住院的那段期间，帮我跟医生请假出去参加小排。我第一次参加小排唱的歌是〈神圣罗马史〉，何等喜乐！

一个月后，弟兄姊妹原本要带我去，参加召会的福音爱筵，准备为我受浸，谁知道在出院的前两天，警察找到医院来了，因为我后面还有一件毒品案，要去服刑1年11个月。在我还没有遇见主之前，我想要逃亡，但在我遇见主之后，我心想，欠国家的还是要还！于是12月22号那天晚上，我打电话给弟兄姊妹，坦白的告诉他们，我是一个吸毒犯，即将要入狱服刑了，没有办法去参加明天晚上的福音聚会。

弟兄姊妹没有撇弃我，反而联络了当地的一位弟兄，在隔天送我去报到服刑，还送了我一本《荒漠甘泉》。我的行李就只有圣经、福音见证集还有三本书报，但当我踏进监狱的时候，带去的书全部被保管没收。进牢房的那一刻，我跟主耶稣祷告说：“主啊，让我有一本能够认识你的书。”祷告完之后，把房间里书架上的书翻过了一次，却找不到，第二次我又跟主祷告：“主啊，我实在是需要，有一本能够认识你的书，于是我又找了第二次，居然被我找到了一本《荒漠甘泉》。”

在监狱里面，每天晚

上都读一章的圣经，常常唱著“何等喜乐！何等喜乐！”就这样过了1年6个月的刑期，获得假释出狱。出狱前，同学问我：“你出狱后要做什么？”我

说：“不知道，但有一件事

情一定要去做，就是我要去受浸，成为基督徒！”出狱的隔天，我去找一位修车的弟兄，跟弟兄说：“弟兄我回来了，我要受浸！”

神给了我一个重新开始的机会，是我重生的日

子。挫折困难还是一样会有，但不同的是我有一位神，成为我可以倚靠著的救主，因为祂说：“凡呼主名的就必得救！”“祂对一切呼求祂的人是丰富的！”

来源：水深之处



人生感言

天定人生是个零，过方过圆都不行
 从零开始走向零，顺其自然心态平
 晚年莫想富有余，来者糊涂走者迷
 生前死后啥属你，应该醒悟莫骗己
 能知足、便长乐，晚年过得要快活
 富莫喜、穷莫愁，顺其自然享自由
 莫强求、莫相争，人生如梦似烟云
 天也空、地也空，人生渺茫在其中
 日也空、夜也空，江水奔流永向东
 田也空、房也空，不断更新主人翁
 爱也空、情也空，到头全进高烟囱
 金也空、银也空，死后哪样握手中
 名也空、利也空，双眼一闭美梦终
 胜也空、败也空，人生如戏梦一通
 官也空、权也空，无人一生坐朝中
 富也空、穷也空，人生如此要想通
 春去夏来秋又冬，潮涨潮落永无终，
 看破红尘好心胸！

“然而敬虔加上知足的心便是大利了。”

~提摩太前书6章6节~



一位吸毒犯

真情告白

原本在我20幾歲的時候，我就已經對我未來的人生完全放棄了。
 我不能再這樣下去了，要有個轉變！「哥，我想要來信耶穌。」