



长寿保健

一到农历春节,不免又是餐餐大鱼大肉,像是年菜必备香肠、腊肉,还有年货中的零食包括年糕、开心果、花生、瓜子、核桃等,都让人一口接一口吃不停。常常在门诊被询问,甲状腺患者在过年时,这一些食物都能吃吗?有哪一些地雷食物不适合吃?在解答之前,中医师表示,首先要知道的是,你的甲状腺怎麼老是闹脾气?

甲状腺亢进、甲状腺低下、甲状腺结节,是内分泌与免疫调节出问题

周宗翰中医师表示,除了甲状腺恶性肿瘤必须立即切除外,其余的甲状腺异常就像是听不懂话的小孩。不管是甲状腺亢进或是甲状腺低下,还是只是单纯的甲状腺结节或是囊肿,中医认为这都是内分泌与免疫调节出了问题,中医观点主张透过「辨症论治」的方法,透过针灸与中药好好调教,扶正甲状腺功能,调节人体免疫系统,就可以减低患者动手手术摘除甲状腺的机率,也可以避免手术后要持续补充甲状腺素的情况。

而在中医调理过程中,甲状腺疾病患者更要配合远离地雷食物,才能发挥治疗的加乘效果,特别是在农历春节为了满足口腹之欲时,更要注意自身的饮食是否会影响到甲状腺的分泌稳定。

过年零嘴开心果、花生、核桃添加糖和盐,甲状腺囊肿应减少食用

周宗翰中医师说,春节最常吃的就是开心果、花生、核桃、葵花籽、杏仁、松子等,因添加糖和盐等调味料,脆香爽口常让人一吃就停不下口,但这些调味料对甲状腺囊肿患者来说,却是一大负担,应减少食用。即使是未加工的坚果,因为属于富含脂肪的高热量食品,坚果的属性偏燥,吃太多往往会容易口干、喉痛,对甲状腺结节与囊肿也容易有刺激的倾向,患者如果要吃,也要掌握吃未加工坚果和每天不可超过20至30公克的原则。

甲状腺亢进病友避免摄取过量的海鲜,防摄取过量的碘

周宗翰中医师解释,甲状腺机能异常的病人,在饮食上更需要特别注意,当本身不怕冷,情绪易激动,容易亢奋的甲状腺亢进病友在年节时,要避免吃大量的海鲜,原因在于避免摄取过量的碘,特别是鲑鱼、鲔鱼、旗鱼等大型海水鱼,因为含碘量和环境影响荷尔蒙的关系,容易影响甲状腺功能的稳定性,所以建议每2天吃一份就好。

甲状腺亢进别随便乱补,姜母鸭、麻油鸡、羊肉炉、药燉排骨要适量

因为碘是制造甲状腺荷尔蒙的原料,限制碘的摄取,才能抑制甲状腺荷尔蒙的制造。此外容易上火的的食物,包含高温油炸、高温烧

甲状腺患能吃吗?

甲状腺囊肿适量 → 开心果、花生、核桃派
 甲状腺低下适量 → 年糕、香肠、腊肉、蜜饯

烤、沙茶、红葱头、红葱酥、麻油、姜母鸭、麻油鸡、羊肉炉、药燉排骨等要适量。甲状腺亢进最怕的就是随便乱补,温补容易化燥生热,对于甲状腺与免疫的调节未必有正向的调节,曾有患者一吃完十全大补汤就开始心悸、手抖、不断冒汗,原以为是食物中毒,原来是甲状腺亢进在作怪。

年节常见的黑糖姜母茶与咖啡也要适量服用,生姜与黑糖在食物的属性也是偏温,对于心跳快的朋友也要注意,而含有咖啡因的饮品会刺激心律,容易让甲状腺亢进患者产生胸闷不适的压迫感。

十字花科蔬菜可以润燥降火,甲状腺亢进可以摄取调节免疫

甚至患者常常有疑问十字花科蔬菜到底可不可以食用,十字花科蔬菜包含花椰菜、高丽菜、大

白菜、青江菜、油菜、芥菜、大头菜、萝卜等,但跟海藻海带类相比,十字花科食物的含碘量相对较低。十字花科蔬菜包括皆是常会摄取的蔬菜类,绿色蔬菜可以有效的调节免疫,中医认为可以润燥降火,对于甲状腺亢进反而有正向的作用。

香肠、腊肉、烟熏制品、蜜饯防高钠 甲状腺低下摄取适量

甲状腺低下患者由于身体水分调节代谢差容易产生水肿,中医称之为三焦水道不通调,加上身体缺乏动能,所以常常手足肿胀、身体发胖,这时过年腌制的食物如咸菜、

香肠、腊肉、烟熏制品、蜜饯,高钠的火锅汤头容易引起钠滞留而加重水肿,饮食上不需要刻意补充碘,原因在于甲状腺低下常常都是免疫调节失常的问题,过度加工的淀粉类食物如年糕、葱油饼、油条、饼干等也会干扰甲状腺功能、人体的内分泌和新陈代谢系统,平常应减少精制糖、油、砂糖、盐、玉米粉及面粉类等制作的精致食物,多吃新鲜自然的食物或食品,可以帮助调节内分泌和免疫系统。

那甲状腺低下总算可以吃补了吧,周宗翰中医师也不建议,因为如果是免疫系统攻击自己的甲状腺产生低下的情况,越温补的食材反而让免疫更失调,所以,只要有甲状腺疾病的病友都不建议自行随便乱补,使用中药前务必请专业的中医师评估。

甲状腺机能低下的患者会有体重过重、容易疲倦水肿,也常被便秘所困扰。除控制体重外,注意膳食纤维与水份的充分摄取也是重要的,最简单的方式就是起来走动或晒太阳,当血液循环加速,不仅身体可以产热,而且血氧可以供应到全身组织,让人更有精神不怕冷,更有助于改善甲状腺低下的状况。



活在现今这个社会,有人的地方就会有是非,无论你做什么,都会有人指点,不管你做什么,都会有人误解。如果你太在意别人所说的一切,就会失去自己的本性,活得很累,过得疲惫。别人说什么无需在意别人怎么看,何必生气呢?只要人品端正、善良为人,就不怕被人污蔑,毕竟别人的嘴我们也堵不住。但是我们能做好自己,社会现实、人心复杂,永远不要从别人的嘴巴去了解 and 认识一个人,因为那不是真的;更不要用自己的嘴巴去议论一个人,只要管好自己的嘴巴和耳朵。做人呐,不需要人人都喜欢,凭良心做事,用真心待人,总有一天时间会让众人明白,你的好不是在表演,你的善良一直都在。

“我们若是靠圣灵得生,就当靠圣灵行事。”
 ~加拉太书5章25节~



不管我是什麼样子你都会爱我吗?

我出生在一个基督徒家庭,从小妈妈常在耳边灌输我,有位耶稣祂是神也是人,祂是你最好的朋友,不管发生什麼事你都能求祂,向祂祷告。虽然你看不到祂,但是祂一定会听见你的声音。

以前的我,是个爱和长辈顶撞的小孩,很爱和家人唱反调,别人不光用调皮捣蛋来形容我,更是常责备、管教、批评我,称赞是少有的。

的。所以我常妒忌我的弟弟,为什麼他是一个乖巧听话的孩子,我却是大家所公认最调皮最不听的话的孩子?

在我的印象中,家里作生意很忙,若是我又惹事不听话的话,那我就是等着挨打。但每次只要我一难过,主耶稣就是我哭诉的对象。有一次,因受到家人的责备而觉得受委屈,就一个人跑到房里哭,用写日记的方式来向主耶稣

告状,我写着:“根本都不是我的错,他们都不爱我,整天只会打我、骂我...”很奇怪,正当我写完之后,在我的内心深处忽然有个声音对我说:“不要哭,没有人不爱你,我是最爱你的。”当时冒出这句话令我非常惊讶,这不仅安慰了我,更让我的怒气消失而原谅了家人。

直到现在我长大了,我仍然真实的感受到主耶稣真的很爱我;不管在马来西亚,或是现在到台湾来读书,我知祂从来都不会离开我,祂一直爱我、保守我。

亲爱的朋友,你知道在这世上最爱你的人是谁吗?有可能你的答案是家人或是朋友,但是人的爱总是会随着环境或时间而改变、动摇。但让我告诉你,有一位不仅要给你永不改变的爱,更要与你融合在一起,日夜作伴,苦乐不离。

来源:水深之处

