



## 长寿保健

过年春节将到来,围炉团聚少不了大鱼大肉、各种好料,今年春节长达九天,这样吃下去热量一定爆表,猜猜看,哪一道年菜热量最高?别再误会佛跳墙了!年菜怎麼吃才可以享受美食又不发胖?拒绝年后幸福肥?别担心!营养师提醒,掌握以下重点,无论男女老少或是消化不良、慢性病者,都能在农历春节期间吃得营养均衡无负担。

李佩谊营养师特别整理常见年菜及过年零嘴热量Top10,并教大家掌握两大饮食要诀:蔬菜多吃、零食先抓适当份量,轻松避开肥胖陷阱。此外,针对消化不良、慢性病者,也有年节饮食注意原则,让大家都能在过年期间吃得健康开心且营养均衡。

**过年两大饮食要诀:**  
**蔬菜多吃、零食先抓适当份量**

**1. 正餐要多吃蔬菜**  
 亲友团圆难免聊天,正餐时间应该专注用餐,多摄取蔬菜、蛋白质,像是酱炒综合菇、芹菜炒雞丁、高丽菜炒蛋等都是很好的选择,可以帮助提升饱足感,当正餐有吃饱,就不容易额外再吃零食。

**2. 零食先抓好食用份量**  
 常常吃饱了,但就是觉得“嘴馋”!建议可选

# 年菜热量谁最高?

華人健康網 TOPIHEALTH.COM

年菜热量 TOP5

|       |       |       |       |
|-------|-------|-------|-------|
| 東坡肉   | 富貴米糕  | 紅燒獅子頭 | 佛跳牆   |
| 3132卡 | 2600卡 | 2536卡 | 2532卡 |

筍絲蹄膀 “4105卡”

择热量较低的茼蒿条、坚果类以外,也提醒民眾吃零食时不要直接把大包装拿在手上,像是一整包洋芋片容易一口接著一口不停吃,建议可以拿个

小碟子抓好一份要吃的量,其他的就可收起来。**注意热量:年菜、零食热量大公开**  
 担心吃年菜热量超标?猜猜看,哪一道年菜热量最高?别再误会佛跳墙了!以下统整常见的年菜、过年零嘴热量,年节时多加留意自己的摄取量,针对热量高的零嘴或菜餚尽量有节制的吃。像许多人喜爱的花生糖、猪肉干,都是热量非常高的零嘴,1颗/片热量就高达100大卡,大约吃3颗/片,就约等于1碗饭的热量,不可轻忽。

**消化不好者,应注意“饭水分离”**  
 若是肠胃消化较不好的朋友,吃饭时要注意,汤品不要一次喝大碗,饮料也不要一次喝太多,更要注意“饭水分离”。不少人习惯一边吃、一边喝酒、喝饮料,当食物进入胃时会刺激胃酸分泌,此时如果喝下大量饮料或酒类会稀释胃酸,这样的行为不易肠胃消化,再加上过年吃的东西会比平常多,更容易出现胀气、胃不舒服,建议家中可先备有消化酵素,帮助促进食物的分解及

吸收。**慢性病者,年节饮食尽量与平日相同**  
 如果家中有慢性病的长者,建议过年饮食要尽量不要跟平常差太多,以慢性肾脏病患者为例,因为饮食限制磷、钠、钾、蛋白质摄取都要注意,单纯一、两餐可以稍微放松一点,但如果九天年假都放纵没控制饮食,小心身体数值也会跟著失控,像是过年常吃的坚果类含磷量较高,慢性肾脏病患者就不适合食用。记得选对食物及烹调方式,才能吃得安心又健康。



## 比醫生還有用的解藥

我们家里有三个人:我、妈妈、和弟弟,因著来自生活和经济上的压力,我国小的时候妈妈在精神上出现了一些状况,时常脾气暴躁,也很常对我们大呼小叫,对任何事都不太有耐心,永远无法停下来。当她情绪过度浮躁进入忧郁状态的时候,又会把自己关在家里,不愿面对人群。当时还小的我不知道如何面对生病的妈妈,心里既害怕又担心。那时弟弟才读幼稚园,而我根本不知道跟谁求助,当时有许多弟兄姊妹来家里看望我们,照顾我们的需要,为我们祷告,而我也开始学会在害怕的时候呼求主耶稣的名,主耶稣对当时的我来说是唯一的倚靠,因为祂每时每刻都与我同在。

上了中学后,妈妈的病情好转许多,但每几个月还是需要定期住院。当时的我常常在想,为甚麽没有一位医生能永远治好妈妈的病呢?如何才能使这病得到完全的医治?妈妈生病的这几年遇过许多的医生,但即使是医术很厉害,用药也非常精准的精神科医生,也只会要妈妈靠药物持续控制病情,发病严重的时候就加强药量,并没有真正解决妈妈里面最根本的问题。

直到我上了大学,妈妈的召会生活开始慢慢稳定,也找到一群爱主、一同追求主的同伴,对主的话有更多的享受,开始在教会里有事务的服事和学习照顾其他人。妈妈因著得到主的生命后有了真正的喜乐和医治,圣经箴言17:22说到:“喜乐的心乃是良药。”因著主作妈妈的喜乐,使她有最好的药来医治她的病——主自己。

看见妈妈的转变使我最深处的黑暗也因此得以

重见光明,我本人是个给人感觉性格非常活泼外向的人,但自己真实的情形常常会因为家里的状况变的很糟糕。然而借著主在妈妈身上的医治,我的心里也重新得到医治。主知道我是一个非常重视我的人,所以主就特别让我在家人上来学习经历祂,在我软弱的时候得以倚靠祂。

腓立比书 4:12:“我知道怎样处卑贱,也知道怎样处富余;或饱足、或饥饿、或富余、或缺乏,在各事上,并在一切事上,我都学得秘诀。”而这个秘诀是甚麽呢?在13节又说到:“我在那加我能力者的里面,凡事都能作。”这句话一直帮助我,主耶稣就是我最好的秘诀,这加我能力者就是主自己。在妈妈生病的时候我甚麽也做不了,我的年龄还不满20岁,连住院家属同意书我都没有资格签名,甚至连摩托车也无法骑。即使到现在我有了一点能力、长大了一点,但遇到情绪不稳定的妈妈我还是会软弱无助,唯有到主面前,使主的生命进到我的里面、倚靠主,我才有能力做事,才能使我和妈妈都得到最好的医治。

因著主知道我对家人的看重,所以在这事上加强我对祂的信心,也使我更确信一生都要走主的道路,这是我选择最美好的道路。我相信很多人对于生活也有很看重、很在意的,一定会也在生活中遇到低谷、软弱和压力,若是今天你能得著这生命,就能在生活中不断经历主的医治和拯救,因为凡事都有祂的美意。最后想分享一处经文,哥林多后书12:10:“因此,我为基督的缘故,就以软弱、凌辱、贫困、逼迫、困苦为可喜悅的,因我甚麽时候软弱,甚麽时候就有能力了。”

来源:水深之处



**人生感言**

辛苦的赚钱,不是因为有多爱钱,而是为钱和谁低三下四,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?

穷在闹市无人问,富在深山有远亲。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。胜者为王败者寇,只重衣冠不看人。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。现实的伤心,残酷的戳心;没有理由不前进,没有借口不打拼。在灿烂在阳光下,在风雨中坚强自己。

“然而,靠着爱我们的主,在这一切的事上已经得胜有余了。”  
 ~罗马书8章37节~