



长寿保健

近来 Omicron 变异株进入社区了,在防疫的同时,别忘了提升自体免疫力,除了基本防疫习惯要做好外,还要施打疫苗让身体提前做好准备。但是,营养师表示,饮食、生活习惯也会影响疫苗的作用,尤其在打疫苗前后应该怎麽吃,才不会让疫苗副作用失控很重要。打疫苗前后不可或缺的营养素包括维生素A、维生素C、蛋白质,大家不妨尝试DIY富含这些营养素的料理。

打疫苗前要吃什麼? 有这“三要三不要”

营养师李婉萍表示,疫苗的作用就是在施打后,

让人体的免疫系统被诱发,进而产生免疫力和保护力。在预约好疫苗后,准备要去打疫苗前3-7天,有“三要三不要”记得要做,包括要吃维生素C高的水果、要吃高纤维蔬菜等,以及不要吃油炸物、不要喝含糖饮料等,让疫苗副作用不失控。

(一) 三要做

要吃维生素C高的水果(芭乐、柑橘、木瓜);要吃高纤维蔬菜(地瓜叶、胡萝卜、洋葱);要喝紫锥花茶。

(二) 三不要做

不要吃油炸物;不要喝含糖饮料;不要太晚睡。



打疫苗前後該怎麼吃 副作用不失控?



打疫苗前 3要3不要

- ✓ 要吃維生素C高的水
- ✓ 要吃高纖維蔬菜
- ✓ 要喝紫錐花茶
- ✗ 不要吃油炸物
- ✗ 不要喝含糖飲料
- ✗ 不要太晚睡



打疫苗前后不可或缺的营养素

营养师李婉萍提醒大家,注意维生素C和维生素A有没有补充。维生素C是很好的抗氧化剂,能

抗发炎、病毒,有助提升免疫力。建议可以从蔬果中摄取,像水果中的芭乐、柑橘、柚子、木瓜都得到。而维生素A对黏膜组织的照护有帮助,等于是身体的第一道防线。可以在深绿色蔬菜(像地瓜叶、菠菜)、红萝卜里找到。洋葱含有维生素C及斛皮素,能帮助缓和过敏反应。

為什麼打疫苗前不建議吃炸物、喝飲料、晚睡?

油炸物和含糖飲料會產生自由基,讓細胞老化,影響到免疫細胞就會造成免疫力下降。晚睡導致休息時間不夠,也同樣傷害身體免疫力,最好能

在11點前就寢。吃飽飽睡好好,隔天再放心地去打疫苗。

打完疫苗後該怎麼吃? 這樣做讓疫苗發揮好

打完疫苗後,即使已經做足了準備,副作用還是會依照體質而反應不同。像婉萍營養師就在打第一劑時發燒三天,全身無力,無法煮飯。這時可以補充什麼營養素減輕不適感?記得選外食當中,維生素C、蛋白質含量高的料理。

打完疫苗這樣做:

1. 多喝水,一天2000c.c.分次喝;
2. 喝果汁(椰子水、檸檬汁)補充適量電解質;
3. 吃水果(芭乐、火

龙果、凤梨、百香果);4. 沒有胃口的話,補充一顆蛋,簡單好營養;5. 香菇雞湯,來一碗好體力;6. 虱目魚粥,好消化不費力;7. 多睡覺,睡滿有精神。

李婉萍營養師說,自己在知道要多喝水的前提下,喝到後來也會覺得想吐。喝不下時建議可以喝椰子水、檸檬汁、苦瓜茶,讓水有點味道,也是適量補充電解質,比都不喝水好。

台灣在地農產的水果是很棒的!尤其像芭乐、火龙果、凤梨、百香果,都很適合打完疫苗後吃。不但維生素C含量高,有助恢復體力,還富含膳食纖維,能和蔬菜互相搭配。萬一打跟營養師一樣發高燒吃不下,來點水果相對清爽好入口。

遇上疫苗的副作用中的全身無力,沒有胃口。就算吃不下,營養師還是建議要至少吃顆蛋補充蛋白質和熱量,像荷包蛋、茶葉蛋、水煮蛋等。吃得下可以喝碗香菇雞湯、虱目魚粥,無法自煮的話,外食也買得到。像香菇高蛋白、高膳食纖維,還有多醣體幫忙平衡身體的免疫反應、調節過敏體質。



当金钱和感情过度挥霍之后...



一位姊妹高中时,父亲就外遇而和母亲离异,从此她目睹母亲如何天天饮恨并反覆咀嚼一切的怨尤和不平;这使她立志将来要拥有一个幸福的家庭。

她嫁给了一位大地十二岁,帅气又多金的男子。老公宠溺她,而且提供她极度优渥的生活,家中所用尽是名牌,假期常带两个孩子到国外进行五星级旅程。每次娘家人来聚餐更是挥霍到名酒瓶能叠起半个人高。这样的生活过了十年,姊妹自以为理所当然的幸福出现破洞,老公再也无法忍受她的骄纵、自我中心和无理取闹,而另外寻到一个温柔乡。

姊妹眼见自己就要重蹈母亲覆辙,整个人失魂,将孩子放安亲班,天天以工作麻痹自己。在这个当口,姊妹遇见了主,当时弟兄姊妹虽常关心他们,却始终进不到他们生活中。姊妹凭着自己抓奸,接受老公痛悔和保证,然而,却不知老公仍持续过他那样的生活。

一年多前,他们搬到一个会所附近,姊妹因着天天晨兴,享受主话的甜美肥甘,喜乐的巴不得到马路上四处告诉她她晨兴时所享受的。当时,她也发现老公二度出轨的事实,这事却让她感觉到算不得什么,那不过是在

她这位主宰的神脚下的小事!等到与第三者见面时,她抱着对方说:“我知道你不是故意的,来,我们来祷告。”她老公当场傻眼,不敢相信自己的另一半彻底改变了,成了另一极美好的佳人。这样的太太,他要!这样的信仰,他更要!

现在的他们,天天带薪为主奔忙,二人同心合意。姊妹求主让她工作轻省,好让她投入更多教会的事奉。但神作的却是让她工作难度提升,而神却四处开路为她效力,让姊妹享受在她的工作中,因为神才是主宰者。她的主管稀奇她性格的改变,在一次同时出差搭高铁来回两小时的车程里,倾听她的故事以及现在的日子,主管说出了这样的话:“这就是我羡慕的生活!”希奇的是,他竟承认自己是二十年的浪子,便很快地回到家,回到神的家中。姊妹娘家的亲人在这一年也陆续得救,他们的聚集不再是挥霍和保证,而是彼此分享所经历的基督。

不知弟兄姊妹有没有看出故事的转机在哪里?晨兴,要晨兴!晨兴改变了姊妹,转了她的价值观,挽回了即将破裂的家,寻回了浪子;并借着带娘家人得救,真实的填补了家人伤人的缺口。来源:水深之处



人生感言

钱到底是越花越多,还是越花越少呢?
 这个世界上有三种钱,让你越花越富贵:
 第一,孝顺父母的钱,越花越富贵
 父母是世界第一福田,
 你花在父母身上的钱,都会转化成你的福报
 你花的越多,将来赚的就会越多
 哪怕你现在是负债累累,孝顺父母的钱绝对不能省
 为父母花钱,福报会迅速增长
 俗话说得好,孝顺孝顺,孝了你就顺了
 当你的父母开心健康,你的家庭吉祥和睦
 财富自然会追着你跑
 第二,行善的钱越花越富有,舍得舍得,有舍才有得
 大舍大得小舍小得,不舍则不得
 一个人呐,要想获得财富,就一定要多行善
 行善的越多,得到的就会越多,
 反之你越吝啬就会越穷
 这样的人生生世世都和财富无缘
 第三,投资自己的钱,越花越富贵
 世界上最最有价值的投资,就是投资自己的大脑
 花钱消费,吃喝玩乐会让你越来越穷
 把钱花在学习上,会让你越来越富有
 学习的钱一定要舍得花
 因为脑袋空空,人生就会穷

“但要凡事察验,善美的要持守,各样的恶事要禁戒不做。”
 ~帖撒罗尼迦前书5章21-22节~

 **万福商人团契云视频聚会**
 WAN FU BUSINESSMEN FELLOWSHIP ZOOM MEETING

学亚伯拉罕的信心 来面对明天
Belajar Dari Iman Abraham Untuk Menghadapi Hari Esok

王美钟博士
 Dr. John Ong
 马来西亚浸信会神学院院长

2022年2月19日,星期六
 上午9时(印尼时间)
 Sabtu, 19 Feb 2022 Pkl 09:00 WIB

Meeting ID: 897 2916 2750 Passcode: wanfu