



减糖减重就是要断绝淀粉、多吃肉?

许多人尝试各种减重方法,但是最后都失败收场,主要是存一些迷思,其中包括时下流行的“减糖饮食减重”,就是明显的例子,包括“减糖就是要断绝淀粉?”“减糖饮食要吃很多肉?”“只能吃减糖面包、饼干吗?”就让减重专家来一次破解“减糖饮食的10大迷思”。

由于减糖饮食比断食等极端饮食方法容易执行,饮食内容也很贴近一般人的日常饮食,吸引很多人投入这种不吃/少吃淀粉、只吃高蛋白的行列。减重名医刘伯恩与妇产科医师潘俊亨在共同撰写的新书《不痛苦减重一次就成功:减重名医破解让你一再失败的NG减重法》中表示,其实这是不恰当的,因为长期只吃蛋白质不吃淀粉,身体会把蛋白质当作热量来消耗,当体内蛋白质减少,免疫球蛋白也会跟著减少,极有可能引发生理异常。

减少糖分摄取一定程度能有助减重,但以减糖的饮食方式来帮助减

重仍需考量诸多因素,免得减了体重却伤害健康。以下破解减糖饮食的10大迷思:

1. 减糖就是要断绝淀粉?

减糖饮食其实是比较宽松的低碳饮食,糖类的比例大约占总热量的26%~45%,全谷杂粮、水果、鲜乳等含有糖类的食物控制在此范围内就可以,不可完全不吃,该戒掉的是含糖饮料、甜食、零食等含精致糖的食物。

2. 减糖饮食要吃很多肉?

减糖之后若蛋白质及油脂的比例没有增加,很容易出现饥饿感,建议减糖时可适量增加蛋白质食物的摄取,额外增加的蛋白质以植物性蛋白质为佳,例如:豆腐、豆干、毛豆、黑豆等,这样可避免摄取过多的饱和脂肪。

3. 升糖指数(GI)高的食物不能吃?

多数专家建议减糖饮食要多摄取低GI食物,因为低GI食物比较不容易造成血糖波动,较

不会刺激胰岛素大量分泌,对于血糖控制、减少脂肪囤积及提升饱足感比较有帮助。但GI值高的食物不代表就会让人发胖(同理,不是所有低GI食物都有减重效果),例如西瓜、荔枝等有营养价值的水果,虽然GI值较高,只要能控制份量且避免空腹食用即可。

4. 鲜奶的乳糖很高不能喝?

牛奶中虽含有乳糖,不过乳糖的消化速度并不快,加上牛乳蛋白及油脂能延缓消化速度,因此对血糖的刺激不大,加上牛奶含有多种人体必需的维生素、矿物质,对健康很有好处,因此不必在饮食中将牛奶剔除。

5. 所有人都适合吃减糖饮食吗?

糖尿病患者、肾脏病人及慢性病患者,减糖饮食需找营养师及医师做规划;运动量极大的人、运动选手的减糖饮食也需要经过特殊设计;儿童、青少年、怀孕/哺乳期女性建议采用均衡饮食,不适合进行减糖饮食。

6. 减糖饮食感觉吃不

饱怎么办?

人的饥饿感是大脑下视丘与消化系统相互作用的结果,食物的份量太少、热量太低,都无法传递饱足讯息给大脑,因此会有“没吃饱”的感觉;另外,食物本身的特性也会影响饮食的饱足感,例如油脂类食物因为消化较费时间,因此可延长饱足感的时间,高纤、低GI食物对血糖刺激较小,饱足感通常也比较好。

要吃得饱又不会摄取太多热量,关键要吃足够的蔬菜(每餐至少1碟)、适量的蛋白质、油脂(不要吃水煮餐),主食吃全谷杂粮(地瓜、燕麦、糙米等),也要改变进食顺序,从热量密度较低的食物开始吃。

7. 孕妇及哺乳期间适合采用减糖饮食吗?

女性在怀孕及哺乳期间需要的营养素如维生素B1、B2、镁、铁、锌等比一般成年女性来得多,因此建议怀孕及哺乳期不要采取任何特殊饮食,补充各类营养素最好的方式是均衡饮食。



8. 要怎么调适用脑过度、重训后出现的爆发性饥饿感?

人体对糖类食物的需求或欲望并非恒定,大脑运作、肌肉运动都需要糖类的协助,当用脑过度、加强身体训练后,如果身体的糖类不足,就会想要大吃一顿。所以,当运动量增加、压力大、思考量大时不要严格限糖,适时增加一些好的碳水化合物可帮助更好的饮食控制,减糖饮食不妨等身体状况恢复后再进行。

9. 只能吃减糖面包、饼干吗?

市售的减糖面包、饼干、餐盒大多是经过配方调整,将精致的碳水化合物原料,如白面粉、砂糖

等,改为全麦面粉、豆渣、杏仁粉、代糖等,因此整体的含糖量较低,相对来说营养价值较高,因此控糖时期吃这些食物是可以的,不过还是要注意糖类以外的其他成分,例如钠、油脂、添加物含量是否过多,否则为了控糖吃进其他过多的有害成分,反而不利健康及减重。

10. 吃减糖饮食为什么没瘦?

任何饮食方法都须兼顾热量控制及营养素的需求,低糖食物吃很多,但整体热量超过身体所需,还是无法达到减脂/减重的效果,且大部分低糖饮食在执行6个月内会有显著减重效果,之后效果就会递减。



基督徒的育儿经 - 父母的榜样篇



事实上,孩子不太需要太多话语的教导,他需要看榜样。到底我们要有什么榜样?我们要凡事作榜样,所以,我们需要与神同行的生活,以诺与神同行,他就在一件事上作榜样。我要提出几个点,你要在什么事上作榜样?

一、爱神

你要是一个“爱神”的榜样。“耶稣是主”的榜样。你盼望孩子爱主,但是你从来都不是爱神的榜样,孩子就不会爱神、不会以神为第一位。关于爱神,我们可以讲很多的例子,我相信你们都懂得什么叫爱神,我们要成为一个爱神的榜样。你是爱世界、爱钱财、爱潮流、爱皮包、爱衣服、爱鞋子,孩子都看得到,你若是爱神,孩子也都看得到。

二、爱人

你要做“爱人的榜样”,关心人、顾到人。你

若是去爱人、爱弟兄姊妹,孩子都会觉得。在圣经里主耶稣说:“你要全心、全魂、全力并全心思,爱主你的神;又要爱邻舍如同自己。”(路十27)如果妈妈从来都不顾人,只顾自己,他的孩子必定也是自私的人,你如果是爱人的人,会看望人、照顾人,孩子一定也懂得与人分享。

三、爱召会

你是以召会的事为主?还是以你的事为第一?你是否有空才来聚会,才来关心到主的事?若是这样,你如何要你的孩子爱召会呢?

四、信靠主

你必须信靠主的榜样,带孩子来信靠主。孩子生病了,或是发生什么事,你要学习带他来接触主、信靠主,很多事情就过去了。我带孩子到美国住,美国的医药保险非常贵,我祷告主说:“主

啊!我没有保医药保险,我信靠你。”到现在十六年了,我的孩子没有上过一次医院,没有打过一次针,从国小一年级到美国住,每次生病都是多喝水、吃维他命C,病就好了,求主宝血遮盖我这样见证,我们就是这样带着孩子在小事上信靠神。人会生病,都是因为不注意自然的律,天气寒冷了不多穿衣服,就是不符合自然的律;你符合自然的律就不会生病,否则你的钱,就要付给医院了。

五、敬畏神

这一点我要特别的讲,圣经上有很多关于敬畏神的经节,例如箴言十四章26节:“敬畏耶和华的,大有倚靠;他的儿女也有避难所。”以及箴言九章10节:“敬畏耶和华是智慧的开端;认识至圣者便是聪明。”也是我们耳熟能详的经节,我们因著爱祂,就敬畏祂,你若不敬畏神,你就很难长得健康正直。敬畏耶和华的,大有倚靠;为什麼我们会常常觉得没有依靠,常常心情起伏,上上下下的?这是因为你没有敬畏神,非常的放松、随便,爱来聚会就来,不想来聚会就不来;召会有带领时,若我有时间再说,若没有时间,就以我的事为重,这样就缺了敬畏神的心,就没有了依靠,难处也会越过越加增。

来源:水深之处

做人如草,踏实就好

风来吹不倒,雨来淋不跑

做人一定要做让人放心的人

无论认识多少年

都能由衷的感叹一句

认识你真好

人与人之间最大的吸引力

不是你的容颜,不是你的财富

也不是你的才华

而是你传递给对方的信赖和踏实,

真诚和善良

也不完全是竞争和利益

更多的是相互成就,彼此温暖

“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~