



长寿保健

俗话说：“早餐要吃的像皇帝”，但是早餐时段是许多家庭的慌乱时间，尤其在这一段防疫期间，孩子时不时要在家上课，自己也常在家上班，与病毒共存日子中，如何在忙乱中给家人跟自己提供一顿能够打造健康防护力的早餐？以及平时应该如何顾好肠道提升免疫力呢？

免疫力低下易感染疾病，受到病毒侵袭

现代免疫学认为，免疫力是人体识别和排除“异己”的生理反应。免疫力低下极易感染疾病，受到病毒侵袭。美国哈佛大学波拉安博士研究发现，人类目前有180余种疾病都与免疫功能低下有关。日本医学博士、免疫学专家藤田紘一郎在著作《免疫力》一书中曾指出，我们90%的疾病都能靠提高免疫力预防。

依据“2017~2020年国民营养健康状况变迁调查”7-44岁国人外食比例相当高，将近六成国人早餐或午餐选择外食的比例远高于晚餐。依据台北市政府的调查发现，早餐最常选用的前三名分别为三明治、汉堡、蛋饼，除了碳水化合物比例高，油脂的使用也是健康的一大风险。

【早餐吃出免疫力5大秘诀】

如何选择低热量、高营养成分又方便，以及有益肠道菌健康的早餐，赖营养师提出以下5大饮食秘诀：

- 1. 冲泡式早餐快速简单：**经过一夜睡眠体内流失的水分需要补充，也能避免心血管疾病发生的风险。
- 2. 充足的蛋白质：**夜间免疫系统为身体进行修复与产生抗体，消耗大量蛋白质，补充好吸

收的蛋白质，为身体随时补充原料，建构健康防御网。可选用高生物利用率的植物性蛋白如豌豆蛋白、糙米蛋白，好消化好吸收也减少胀气、过敏的可能，让您从容展开一天的工作。

3. 适量碳水化合物：传统的台式早餐容易有碳水化合物比例较高，让血糖明显波动也会增加脂肪的堆积，因此早餐的碳水化合物不宜过高。

4. 丰富的纤维与益生元：让纤维帮助休息了一晚的肠胃开始蠕动，避免废物在体内长期累积的防御破口。益生元就是益生菌的“食物”，能促进益生菌的生长，益生元也叫做益生质或益生菌，包括各种寡糖与膳食纤维，是肠道好菌专用的食物。

5. 搭配多种蔬果的植化素：早餐时间因为忙乱，常常忽略了蔬果摄取。简单的蔬果粉可以快速方便补充蔬果中满满的植化素，使防御更全面，减少防御力的缺损，选用

提升免疫力，早餐顾好肠道优先！



市售蔬果粉提醒您避免有人工添加糖分调味，才可减少额外热量。

提升免疫力顾好肠道优先，补充好的益生菌让健康加分

赖营养师表示，提到免疫力，不得不提到肠道菌群。肠道是人体重要的免疫器官，70%的免疫细胞都集中在肠道。健康的肠道菌群可以保护很多人免受某些癌症以及转移的侵害。而维护肠道菌群生态稳定，益生菌也是关键。肠道中约有100兆的肠内菌，在肠道中养出足够的益生菌，可以稳定肠道健康，在疫情期间更是建构防御网的重要一环，益生菌的优点包括：

1. 在肠道表面建构屏障，避免有害物质透过肠

道进入体内。

2. 增加竞争优势，补充足够的益菌，避免有害菌与有害物质在肠道内不断滋生，造成健康问题。

3. 调节免疫系统，缓解过敏症状，让免疫系统集中火力专注对付对健康有害的物质。

选择耐酸耐硷并在肠道定著性好的菌种，例如动物双歧杆菌(BB 12)才能确保菌种安全通过胃酸、胆硷的考验，并在肠道稳定存在，为胃肠道建立良好的防御屏障。除了提供好菌，抑制坏菌滋生并提升肠道正常机能的菌种也建议搭配使用，例如嗜酸乳杆菌。在养好菌、抑制坏菌之后，调节免疫系统T细胞，建构完整的肠道免疫环境建议使用鼠李糖乳杆菌。三方面同时进行，

方可让肠道建构完整的防御战線。

适当补充 NAD+，帮助健康防护

除了早餐吃的好、维持肠道菌丛健康以外，最新一篇发表于顶级期刊《Nature》的文章“Viral Infection as an NAD+ battlefield”中也提到，疫情正在不断消耗人体内的NAD+。NAD+是身体分解糖分并制造ATP过程中会利用到的物质。2020年4月19日，美国爱荷华大学的Brenner团队完成并公布了自己对NAD+与病毒关系的实验结果，发现补充NAD+帮助健康防护。

面对这个不确定的疫情变数环境，建议可以从日常饮食提升免疫力著手，让安全感再次重启。



育儿教养

当有了宝贝，真是许多父母的喜乐。但随着宝贝的成长，孩子的教育真是成为父母伤透脑筋的一件事。坊间一堆育儿专书，各式各样教育法，还有儿童心理学，真是看得各家父母眼花撩乱，心中不知如何是好？怎样教才对？照专家这样教，怎麽我们家的孩子不灵？自己也做不来。但这样教，自己的孩子不会输人，又真的以后没问题吗？

也许你会说，现在和以前不一样，我记得当我在带孩子的时候，带领我们的姊妹也说，这时候和她们那时候不一样；每一代都不一样，但是你要记得，圣经是我们独一无二的标准，我们的主昨日、今日直到永远都是不变的，祂应付每一个时代的需要，我盼望我们没有任何的理由，只有借著看见启示和异象，带我们走一生的道路。

孩子管教的时机

1. 趁早

管教是有时机的，你要在什麽时候管教？箴言十三章24节：“不忍用杖打儿子的，是恨恶他；疼爱儿子的，趁早管教。”

所以管教要“趁早”。你不要想孩子还小不懂，

孩子懂，懂得很。你要凭信心，趁早管教，记得“三岁看大”。

2. 有指望

箴言十九章18节：“管教你的儿子，他就有指望，但你不可存心毁坏他。”

我祷读这个经节的时候，觉得不可思议，我怎麽会存心毁坏我的孩子？这经节有问题？天下没有父母会存心毁坏自己的孩子；但祷告中，主就启示我，只要我照著自己的喜好管教孩子，不管多出于我的善意、多出于我的爱心，只要不是照著神，把孩子带到谁面前，都是存心毁坏他。我告诉你，一不小心，你就是存心毁坏他，当你照著你的爱好管教你、照著你的脾气、照著你的观念、照著你的愿望管教你，你就是存心毁坏他，这是非常严肃的事！所以你一管教你的孩子，他就有指望，你不管教，他就沒有指望。

不要存心毁坏孩子，意思就是你可以照著你的喜好、你的脾气、你的肉体、天然管教，即使你对他是百分之百的爱，也可能毁坏他。所以，你必须学习与神同行，在神的爱里，在神的带领里、在神的教

道里、在圣经独一无二的标准里，管教你的儿女，否则你就是存心毁坏他，这节节非常严肃。

箴言二十三章13节：“不可不管教孩童；你用杖打他，他必不至于死。”；箴言二九章17节：“管教你的儿子，他就使你得安息，也必使你魂里喜悦。”这一节我非常喜欢。

有人问：我也有管教，可是我不知道该怎麽办？我告诉你，还来得及，你回到神面前，放下所有的掙扎，还有盼望。你要告诉主说：“主啊！他是你的产业，我只负责与主同行，你来负责管教。”你要这样祷告。

主没有给我完全顺服的孩子，你们有没有完全顺服的孩子？没有。可能会有吗？不可能。只会偶尔顺服，不可能完全顺服。太好了，这就使我们经历主的丰富：“主啊！我不能，但是你能；我不行，主你行；我不是，主你是。”这是经历“耶稣是主”最好的操练。

我带过三个孩子，三个孩子都不一样，但是到目前为止（以后还要主的怜悯），她们都非常的主观经历主，这点是我喜乐的事。她们会在每一件事上经历主，他们羡慕父母的生活，我觉得这是我里面最安慰的事，因为父母的主已经成了她们的主，她们的一生都在主的手里，我得安息，我魂得喜乐。

儿女成为我们一生极大的赏赐，还是我们一生极大的捆绑？就看你怎麽对待，所以要小心你对儿女的管教。

来源：水深之处



人生感言

朋友不是嘴上喊你哥、喊你姐的人，而是心里面敬重你的人。

朋友也不是吃喝玩乐找你的人，而是需要的时候帮助你的人；更不是整天催你喝酒的人，而是遇到事情挺你的人。

朋友可以不用有钱的，但一定要真诚的；可以不是有权的，但一定要品正的；也可以不交有势的，但一定要交心善的。

有些朋友，你过得不如他，他便高高在上；你过得比他好，他便心生恨意。

朋友交多少不重要，友情才重要；相处多少无所谓，真诚最可贵。

真正的朋友一两个，足以抵上千军万马。

“好饮酒的，好吃肉的，不要与他们来往。”

~箴言23章20节~