



## 长寿保健

运动风潮盛行,许多健身族都想追求运动“增肌减脂”,想变成肌肉男,甩掉腹部“游泳圈”,因此,运动后的饮食辅助也是达成目标的关键之一。由于运动后肌肉合成的速率会随著时间增加而减少,一般建议在运动后的黄金30分钟内补充适合的保健品,有助增肌减脂。至于该怎么吃?来听听营养师怎么说。

### 1. 益生菌

**研究:益生菌辅助强化各种运动表现的能力、增肌减脂**

杨哲雄营养师表示,想要强化运动机能,有效“增肌减脂”,大部分人对于运动补充的印象都是乳清蛋白。其实,近年来研究发现,肠道中的益生菌除了可以帮助消化吸收、改善肠胃道以外,有一些菌株竟然也有辅助增肌减脂的效果,甚至是强化各种运动表现的能力。根据2019

年人体研究发现,连续补充6周TKW10益生菌,能改善运动后的疲劳感,帮助增肌与减脂。

### 2. 咖啡因

**咖啡因有助耐力、阻力运动时补充,能提振精神**

除了补充益生菌之外,生活中也有一些容易补充效果又好的补充品,例如球员们最爱的咖啡因,对上班族来说,下班后运动也需要提神、集中注意力,这时适合摄取咖啡因,约在补充后30分钟内开始生效,甚至效期可长达4小时,适合任何运动后补充。

### 3. 维生素B群

**维生素B群是身体运作的小齿轮,让代谢、能量供应顺畅**

另外,平常上班族都

# 运动增肌减脂怎麼吃? 必知5大利器!



### 5. 维生素D

**维生素D提升有氧代谢能力、加速运动恢复**

维生素D能帮助钙质吸收,除了辅助钙质吸收之外,维生素D本身也具有提升有氧代谢能力、加速运动恢复的效果。虽然晒太阳就可以获得维生素D,但对朝九晚五的上班族或者都在室内运动的人来说,鲜少能透过晒太阳补充,所以营养师建议,也可以补从运动补充品额外补

充维生素D。

以上运动补充品,一开始建议可以先从益生菌加上咖啡因开始补充,益生菌、咖啡因都能直接影响到增肌减脂效果,建立运动信心,同时这两者也具有恢复疲劳的功效对于整体生活、运动上的帮助更广泛。

**益生菌选对菌株与菌量,咖啡因建议选择适当浓度**

挑选益生菌要注意菌

株与菌量,每支菌株都有自己的功效,选对了才有效,而且也要注意菌量要充足,才能更快改善肠胃道菌丛。至于咖啡因方面,要考量到平常大多人入有喝咖啡的习惯,一天一杯可能就将近50-100毫克,而一日建议摄取量在300毫克以下,因此额外补充可以选择约100毫克内的剂量,达到运动增能又不用担心过量的问题。



## 写给爸爸的一段话

生了一个孩子,绝对不是妈妈一个人的事,当一个少女成为一位母亲的同时,一个少男也必须强迫自己成为一名父亲,否则这个家就不完整了。

很多人认为,养育孩子应该是母亲的事,似乎从少女成为母亲好像只是几秒钟的事,而且好像所有的女性天生就会在孩子出生的那一刻就会当妈妈一样。让我来告诉广大父亲们:并不是的好吗!

没有人生来就会当妈妈的,换尿布、喂奶、帮小孩洗澡穿衣服哪一件事情不是在小孩出生后才学的?或许现代养育孩子的观念前卫一点,很多孕妇在孩子出生前就会去上妈妈教室,但没有一个妈妈是天生就会照顾孩子的大小事

的。当妈妈在学如何照顾孩子的时候爸爸也应该要学著和妻子做一样的事,而不是每次小孩大便了就叫“妈~~小孩大便了~~”或是孩子饿了要喝奶就喊“妈~~要泡奶了~~”

哈囉? excuse me? 妈妈不是声控智慧型机器人耶?好像只有太太升级为太太2.0,先生却还停留在初始化状态。

来来来,我们来看看倪弟兄怎麼说:“在旧约里,除了箴言之外,简直没有看见教训人怎样作父母。到了新约,保罗就告诉我们该怎样作父母。全世界的书差不多都告诉人要怎样作儿女,很少有书告诉人该怎样作父母。人都是以为,人应该学习怎样作儿女。虽然也有这一个教训,但话相当轻。以弗所六章和歌罗西三章,对于父母的话比对于儿女的重,因为神注意父母过于注意儿女。所以,人应当学习怎样作父母。”

学习做父母是一件大事,这里可不是说“学习做母亲”,而是学习作“父母”,因为所有的夫妻面对新生儿都同样是原厂设定,妈妈看起来会比较有耐心跟老练绝对只是因为孩子是妈妈千辛万苦用尽

了全身的力气才生出来的孩子,自然会比较有感情,这跟自己完成了一件艺术品是一样的意思,旁人只是带著参观的心情去面对作品,但作者却是花了相当多的心力,当然会对作品抱持不同的态度。只是孩子这件作品的作者不单是妈妈一个人,而是还有爸爸这位共同作者。

而爸爸虽然从怀孕就陪在妈妈身旁,但我相信所有的父亲应该也注意到妈妈们面对各种突如其来的状况也是跟你一样焦虑担心啊!并不是妈妈就天生内建宝宝处理系统的,所以请广大的准爸爸及爸爸们跟著妈妈一起升级,养育孩子不该是妈妈一个人一肩扛起的事,因为妈妈们要注意的事情实在太多了!

拿我来说吧,我怀孕以后发现自己好像变得很健忘,但到我生完孩子以后才发现我的记忆体根本缺零件了吧?!什麼东西都可以忘记,好像只有孩子的事情不会忘记,这都要归功于全家大小事都要被我输入到脑袋里,但每次输出的量有限,所以就自动把事情分类,重要的事情记得,次要的就都忘光了。

然而我非常庆幸我的另一半是个爱孩子的爸爸,当然啦只要是自己的孩子有谁不爱?除了新闻上的案件是特例。但爸爸们可别只是在孩子乖的时候抱紧处理,拉屎喝奶哭闹就两手一伸“妈妈!宝宝找你!”

我家外子在我怀孕时就陪著我去上妈妈教室,看指道员如何帮假娃娃洗澡,虽然看著看著眼睛就失焦开始度估,但最后至少还记得小婴儿洗澡的手势是什麽。等到孩子生出来时,他开始学怎麼帮宝宝换尿布,他是我少数遇到看见婴儿臭大便仍能镇定完成换尿布手续的男人,因为我记得我哥也是超怕宝宝大便的,但我弟兄可以很神态自若的处理完这一切。然后当孩子开始断奶要喝奶粉后,偶尔照顾孩子很累的我

想好好补眠,他也总愿意早早起来帮孩子泡奶粉、降温、把孩子接手过去喂奶,让我好好睡觉。甚至当我生产完不能常弯腰,他也愿意跟著我一起帮宝宝洗澡,用他强壮的手臂支撑宝宝,跟宝宝边玩水边互动。

其实这些事情学一次就会了,对爸爸们来说易如反掌,比你研究手机游戏来得容易多了,只看爸爸是否愿意成为太太的神队友,不单是帮忙,而是共

同分担。

倪弟兄说:“我们要看见,这个责任是何等的重。因为神将人的灵魂交在我们手中,神将人的一生交在我们手中,神将人的前途交在我们手中。没有一个人影响一个人的前途,像父母影响儿女一样。没有一个人管辖一个人的前途,像父母管辖儿女一样。父母差不多能够管辖儿女下地狱,或者上天堂。所

以,我们要学习作好的夫妻,也要学习作好的父母。我们作父母的责任,恐怕比作夫妻的责任更重。”

学习当父母实在是很难,我们将会分几篇文章来聊聊圣经怎麼看养育儿女这件事,愿我们都能一同学习。

你家也有神队友一般的弟兄吗?欢迎和我们分享育儿经喔!

来源:水深之处



## 《看不透的风景》

◎谷微黄

一位教授,下乡时娶了个目不识丁的农妇为妻,回城后被很多人议论。渐渐地,教授也开始觉得在众人面前抬不起头,对妻子厌烦起来。终于,一天晚上,他起草了一份离婚协议书。第二天起来晚了,赶着去学校上课,没来得及收拾。妻子从外面回来,习惯性地到书房打扫,一只猫也溜了进来,跳到书桌上,把离婚协议书碰落在水盆里,浸湿了。这下妻子慌了,以为是丈夫昨晚熬夜的心血,便小心地捞起来,一张张揭开,用熨斗熨平熨干。还未完全整理好,教授就下课回来了,看见她那么用心地在熨烫离婚协议书,他的心仿佛被掏空了。教授不禁感慨地说:“婚姻这东西呀,就像穿鞋一样,鞋是否合适,只有脚知道。”

“我因此自己勉励,对上帝,对人,长存无亏的良心。”  
~使徒行传24章16节~

