



长寿保健

内脏脂肪多,小心造成心血管疾病、第二型糖尿病!避免内脏脂肪增加的方法,其实非常简单,只要“限醣饮食”,因为醣类是让内脏脂肪增加的真凶实犯。但是许多人即使已经采取“限醣饮食”,仍然无法减去已经囤积在体内的内脏脂肪?原来几乎都已经变成“内脏脂肪不会燃烧的体质”。为了避免内脏脂肪一再增加,并且改善内脏脂肪无法燃烧的体质,日本糖尿病名医提醒大家,必需有5大营养素,才能启动脂肪燃烧循环过程。

内脏脂肪消不掉,体内燃脂装置损坏5警讯

内脏脂肪是“体内的燃脂装置损坏”的警讯!

警讯 1: 体脂率长期很高、全身胖胖的体型。

警讯 2: 四肢瘦瘦却有明显小腹或松垮垮的肚子。

警讯 3: 喜欢吃面包糕点与零良、喝手摇饮。

警讯 4: 爱吃大量的肉配上饭面等精制淀粉。

警讯 5: 明明吃饱了,但2、3小时后又饿了。

摄取醣类之后,胰岛素分泌量就会增加,所以这会成为开启内脏脂肪增加的开关,因此首先必须切断这个连锁反应。摄取超过5g醣类,胰岛素分泌量将会增加,促使内脏脂肪变多。所以为了避免使内脏脂肪变多,“只要1餐摄取的含醣量控制在5g以下即可”,这就是所谓的“断醣”,所以大家可以预想得到,难就难在门槛相当高。现实中比较容易执行的限醣饮食,标准稍微宽松一些,容易实行的做法是以“每餐醣类在20g以下”

内脏脂肪飙升 竟是缺这5大营养素!

为目标。虽然比断醣的效果差,但是优点是“容易持之以恒”。

内脏脂肪飙升,竟是缺这5大营养素!

只不过光是这么,并无法减去已经囤积在体内的内脏脂肪。因为原本的日常饮食就会使内脏脂肪增加的人,几乎都已经变成“内脏脂肪不会燃烧的体质”了。也就是说,即便想要燃烧内脏脂肪,但是体内的燃烧装置已经损坏而无法燃烧脂肪,因此内脏脂肪才会一直囤积在身上。日本糖尿病名医水野雅登在其新书《一年内减14公斤内脏脂肪的燃脂饮食法》中提到,现在有许多日本人的“燃烧脂肪的装置”,都出现了异常。会出现这种脂肪燃烧的异常现象,还有会变成内脏脂肪无法燃烧的体质,原因在于缺乏下述这些营养的关系:1.蛋白质不足;2.铁质不足;3.维生素不足;4.矿物质不足;5.肉硷不足。



消除减去内脏脂肪的“蛋白质脂质饮食”,一年成功减重14kg

水野雅登推荐可以消除并减去内脏脂肪的“蛋白质脂质饮食”,“蛋白质脂质饮食”,是一种能抑制胰岛素以避免内脏脂肪囤积,提升内脏脂肪燃烧效率的饮食。他说,这套饮食法,是我在2014年11月为了糖尿病患者构思出来的,而第一个实行的人,就是我自己。结果,让我在1年内瘦了14kg。原本勉强达到标准值的糖化血色素完全变正常,脂肪肝也改善了,身体戏剧性轻盈起来,人生完全不同了。

顺序之后,有时将引发身体不适。譬如在蛋白质不足的状态下摄取维生素的话,反而会造成胃部不适,恶心想吐……因此蛋白质脂质饮食意指“蛋白质最优先摄取”,将“蛋白质”摆在第一顺位。而且与其忍住不吃东西,强调应积极摄取蛋白质,更有助于改善饮食,提升成功率。

“蛋白质脂质饮食”免挨饿、有活力,荷尔蒙也恢复正常

1: 确实补充铁质、维生素、矿物质、肉硷再进行限醣才有效

缺乏蛋白质、脂质、铁质其中一种营养素的状况下,代谢不会启动,所以要先“加”再“减”,以避免身体原有的肌肉变得更少,落入一直瘦不下来的恶性循环。维生素、矿物质足够,才能帮助代谢糖,是让燃脂机制回复的重要第一步!

2: “蛋白质脂质饮食”+超理想“糖质新生”循环促进方式

第二步进行限醣,一旦习惯摄取稍多脂质+适量蛋白质的饮食,让胰岛素分泌变慢变正常、就不易形成体脂肪;特别是晚餐,只要正确地吃,睡眠时间还能引发糖质新生作用、增加能量消耗量,让你越吃越瘦!

3: 在饮食中加入三大类优良脂质,是减少体脂肪形成的利器

挑对食材让减重事半功倍!此饮食法中不可或缺“脂质”,因为好的脂质有各种作用,包含清澈血液、即时转为能量或慢慢转为能量,以减轻醣类依存、甜味依存的现象,在饮食中纳入优良的脂质帮助燃脂,让限醣再也不痛苦,体脂肪也不易直线上升。



家庭论坛

给年轻妈妈的交通

人生有很多阶段,从出生到六岁,只要吃、玩就可以了;但六岁以后就要读书,并且由浅入深;由一点至多面;然后在职、结婚、为人父母,以至成为祖父母。对于我们信主的人来说,每个人生的阶段,都是给我们机会来享受祂、经历祂。我们各人的生活方式不同,对主的经历也不同,作主代表的性质也不同,主给我们的供应也不同。

今天我们是在年轻妈妈的阶段里,在这个阶段里有它的生活方式,有它的艰辛,但也有它属灵的代表。以赛亚书中有句话说,“妇人焉能忘记她吃奶的婴孩呢?”这个经历我们都有,给我们看见妇人之于婴孩,正如神对待我们一样。神说,“即或有,我也总不忘记你。”(赛四九15)也许作妈妈的有疏忽的时候,但神总不忘记你。每当你

记念你的孩子,想到你孩子的时候,你要记得神不忘记你。虽然有时你忙到一个地步,好像主不见了。让我再说,请记得神不忘记你。

神量给我们每个人一天二十四小时。你们结婚以前都很爱主,在召会里也有服事,在聚会中常尽功用、释放灵。结婚以后,有了小孩,有的是两个,有的是三个,但是时间还是一样一天二十四小时。神没有因为你多一个孩子就加给你两个小时,再多两个就加给你四小时。同样是一个人,同样一天二十四小时,但是事情加多了;负担加多了;责任也加多了。所以这时候常常会有人问你:“某姊妹你怎麼不像以前那样照顾我们了?也不像以前在聚会中尽功用了?”你自己也说,“是啊,我简直没有时间了,我没有办法像以前那样的追求,那样的尽功用。”

我知道那是多麼美好!但是今天好像一切都跟不上了。”

圣经中的实例:哈拿

在圣经中,关乎年轻妈妈的记载,虽然不多,至少可以找到了一个,就是哈拿(撒上一~二)。哈拿在生撒母耳以前每年都跟著她的丈夫到示罗去守节、献年祭。后来神听了她的祷告,给她一个儿子撒母耳,当孩子出生后,又逢献年祭的时候,她丈夫和全家都要去向耶和華献年祭,并还所许的愿。

但哈拿对丈夫说,“我要在家里乳养孩子,等孩子断了奶,我便带他上去朝见耶和華,使他永远住在那里。”她丈夫也答应了她,哈拿就在家里乳养孩子,等孩子断了奶,就把孩子带上示罗,到耶和華的殿里,把孩子终身献给耶和華,就留在祭司以利面前事奉耶和華。以后她每年还是像以前一样,跟著丈夫到示罗去献年祭。

哈拿每年去献祭的时候,就带著新的小外袍给撒母耳,好让他穿著侍立在耶和華面前。今年作长一点,明年再作长一点……这就给我们看见,孩子会长。所以我们不要发愁:“孩子整天抱在手里、整天闹、整天哭,怎麼办呢?难道我一辈子就这样带孩子?”不会的!这只是个阶段,一个很短的时期。等孩子长大的时候哈拿还是照样到耶和華面前献年祭,照样事奉神。这是我们从圣经里头看见的一点点榜样。



滴水藏海

《一生的好事》

◎张玮

老林的孩子林晓,突然遭遇了一场车祸,双腿被一辆大货车轧断了,肇事司机逃之夭夭。老林家日子本就艰辛,这样的事无疑是雪上加霜。街坊邻居听说后,纷纷慷慨解囊,这个送去一千,那个送上两千。唯独开了两个厂的老邻居胡海,一分钱表示都没有。人们纷纷在背后议论:这个胡海,人情味都没有,开着两个厂子,一点钱都不肯往外掏,对人也太不仗义了。也有人替胡海辩解,说他没有现钱,资金周转不过来。但不管怎么说,胡海的脸是丢大了。一年后,林晓的身体康复了。虽说失去了双腿,坐在轮椅上的林晓却很要强,坚持要自食其力,找一份力所能及的工作,自己养活自己。可是,正常人找工作都很难,像他这样的人要找一份合适的工作,又谈何容易?

正在老林一家陷入困境的时候,让人想不到的是,那个胡海却主动找上门来,对老林说:“就让孩子到我厂子去工作吧,我早就为他想好了一个职位,每天坐在电脑前,大大账单,整理整理资料,这活正适合孩子……。”

老林一听,自然欣喜不已,当时就痛快地答应下来。那个林晓更是高兴极了,一口一口胡叔叔叫着,脸上就像开了花。后来谈起这事,胡海说:“做好事,有的人是替别人解决一时的困难,我想做的,是替别人的一生打算,能帮助别人解决一生的困难。”

“你手若有行善的力量,不可推迟,就当向那应得的人施行。”

~箴言3章27节~