



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。至于该怎麽吃?来听听营养师怎麽说。

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。

咖啡因可以延缓耐力运动中中枢神经的疲劳感,以及肌力运动时肌肉的疲惫,在运动的时候维持更好的状态,坚持达成目标。

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

運動增肌減脂怎麼吃? 必知5大利器!



5. 維生素D

維生素D提升有氧代謝能力、加速運動恢復

維生素D能幫助鈣質吸收,除了輔助鈣質吸收之外,維生素D本身也具有提升有氧代謝能力、加速運動恢復的效果。雖然曬太陽就可以獲得維生素D,但對朝九晚五的上班族或者都在室內運動的人來說,鮮少能透過曬太陽補充,所以營養師建議,也可以從運動補

充品額外補充維生素D。

以上運動補充品,一開始建議可以先從益生菌加上咖啡因開始補充,益生菌、咖啡因都能直接影響到增肌減脂效果,建立運動信心,同時這兩者也具有恢復疲勞的功效對於整體生活、運動上的幫助更廣泛。

益生菌選對菌株與菌量,咖啡因建議選擇適當濃度

挑選益生菌要注意菌

株與菌量,每支菌株都有自己的功效,選對了才有效,而且也要注意菌量要充足,才能更快改善腸胃道菌叢。至於咖啡因方面,要考量到平常大多人有喝咖啡的習慣,一天一杯可能將近50-100毫克,而一日建議攝取量在300毫克以下,因此額外補充可以選擇約100毫克內的劑量,達到運動增能又不用擔心過量的問題。

关于教养小孩4件最重要的事



1. 不求今世亨通,只求一生爱主

为儿女的祷告要天天。主给我三个孩子,他们一生下来,我就抱在手里说:“主阿!我不求他们今世亨通,只求他们一生爱主。”我的孩子一直到如今,我们没有求亨通,但主给他们的路都非常的好。像这次我的老大考音乐班,音乐班很难考取,几百个人考,才录取二、三十位。我本来想不可能了。但感谢主,我女儿还考了第六名。我虽然没有求他们在世亨通,主却为他们亲自开路。

所以要为我们的孩子好好祷告。我们真要求主保守我们的孩子,在上学的途中都蒙主的保守。愿主与他们同在,愿耶和華差派祂的使者保护他们。要为我们的孩子好好祷告,主就保守我们的儿女天天不遇见任何的试探,还能爱主更深。

2. 栽培孩子不要勉强

不要勉强儿女参加太多的才艺班、补习班,免得他们的心离主越来越远;却要从小鼓励他们上儿童班、国、高中聚会,趁年幼

到晚谈股票,你的儿女也就会说“崩盘”、“股票指数”,你若一天到晚爱主,你的儿女就会受影响。

4. 放下父母的权威,只有基督是我家之主

我二女儿,她读国二时,国文中有一篇“麦帅为子祈祷文”。他们老师就叫他们也写一篇为自己的祈祷文。结果很多人不会写就乱写,什麼老天爷给我一部摩托车吧!我女儿就去祷告才写,结果又有麦帅的口气,又有圣经的口气。她说:“主阿!叫我更友爱姊弟,叫我更顺服父母的话,叫我作见证时,更没有隐藏的骄傲...”我一看,眼淚都留下来了,我想我十三、四岁的女儿能写这个,太好了。因为她叫我帮她打电脑,一份她拿去学校,另外我从电脑里又留了另外一份。

有一个姊妹也是教国中二年级,有一天来我们家,我姊妹就拿那一份给她看。她说,这写得太好了,应该拿去学校给我的学生读一读,也教他们写一篇。所以拿去影印。没想到隔壁老师看到了,全校都影印。他们的学校和我女儿的学校就在对街,她一个小学的同学拿来给我女儿看,说:“这是妳的,写妳的名字。”

结果她回来,在楼梯就哭了,大叫:“你们怎麼把我出卖了!万一我做不到,我岂不是撒谎吗?”好像发疯一样!我说:“不是啦!是阿姨觉得妳写得很好,愿意拿给他们班上的同学看。”她说:“不行!若是我做不到,我岂不是没有脸见人?你们没有经过我的同意就這麼作!”我越解释,她跳得越厉害。我这时候不能用父亲的权威了。我跪下来,说:“主阿!求你赦免我的罪,这一件事我跑在你的前面,没有得到你的许可,也没

有得到女儿的同意,求你赦免我!”我女儿听我祷告,就楞在那里。楞了一下子,她就跪下来,马上向主认罪祷告,结果一下子就风平浪静了。她就擦干眼淚说:“主若愿意借这个带更多同学得救,我愿意!”我姊妹在厨房里听见没有声音了,以为出事了,

赶快开门一看,原来我们都在那里微笑。她说:“这麼快!”我说:“主平静风和海。”

我们越放下父母的权威,我们越尊主为大,主才越能在我们家中得荣耀。但愿我们都能蒙主的祝福,我不过是罪人蒙主恩作一点见证。愿主祝福弟兄姊

妹的家,都满了基督的香气,叫每人都起来事奉主。而且晚上最好都带儿女有聚集,有点祷告、读经、唱诗,我现在每早就带我的儿子祷告一节,然后唱一首诗歌,才让他去上学。我觉得这样一点一滴的撒种,到时候就有生命的收成。让我们在爱里彼此共勉!

滴水藏海

蒙哥马利的忠诚

◎赵盛基

蒙哥马利是二战时期最杰出的将军之一,他指挥作战所向披靡,却拙于谈情说爱,直到40岁才与贝蒂喜结良缘。

一天,贝蒂陪儿子玩耍时不慎被虫子叮了一口,结果得了败血症。蒙哥马利在医院无微不至地照顾着妻子。虽然经过各种手段的治疗,最后妻子还是去世了。

蒙哥马利陷入了极度的痛苦中,但在爱妻的葬礼上,他没掉一滴眼泪,而是注视着爱妻的遗容,敬了一个久久的军礼。人们议论纷纷,妻子死了怎麼连眼泪都不掉?

大家不禁怀疑他对贝蒂的感情。他不置可否,全身心地抚养孩子,研究战争,永不朽的功勋赢得了一切。

此后,无数女性向他表示爱慕之情,他都不为所动。

他说:“作为一个军人,我永远忠诚于我的祖国;作为一个男人,我永远不会背叛爱情。向我对贝蒂这样的爱,永远不可能再有第二次。”蒙哥马利的确做到了,直到89岁去世,他没有再对任何一个女性动过心。

后来,他在自传中写道:“眼泪不是表达爱情的唯一方式,而忠诚是爱情最好的证明。”

“凡你们所作的,都要凭爱心而作。”

~哥林多前书16章14节~

