



长寿保健

腹愁者要注意,堆積在腹部的內臟脂肪會影響身體代謝,導致血液中三酸甘油酯濃度及血糖升高,產生代謝症候群,尤其會使罹患心血管疾病和糖尿病的風險增加!營養師提醒,代謝症候群有5大危險因子與必需警戒的數字需注意,另外,透過一些檢測方法能讓內臟脂肪無所遁形!

您是否體型看起來不算胖,四肢也算瘦瘦的,但唯獨小腹卻很大?不然就是已經明明已經拼命運動了,肚子的肉還是難以消滅!北投健康管理醫院潘富子營養師提醒,此時要注意的不是單純外表肥胖問題,而是要當心「內臟脂肪」過多!

潘富子營養師指出,雖然對於健康體態大多會用身體質量指數(Body Mass Index, BMI)作為評估方式,卻輕忽了腰圍管理。現代人常見有飲食西化及不良生活習慣,腰圍超標是常見的健康問題,要注意的是靠BMI指數是無法完全反應內臟脂肪堆積的程度。依據2017-2020年國民營養健康調查指出,19歲以上民眾超過5成有腰圍過大的情形。

內臟脂肪過多,增加罹患各種代謝性疾病的機會。內臟脂肪最容易觀察的症狀就是腰圍大小,內臟脂肪過多會導致腹部肥胖,腰圍也會跟著增加,當內臟脂肪活性大,會釋出游離脂肪酸,導致胰島素阻抗,就會增加罹患糖尿病和其他各種代謝性疾病的機會。衛福部也指出,已有研究調查當內臟脂肪過多,罹患心血管病及第二型糖尿病

的風險分別是一般民眾的1.44及1.56倍。

代謝症候群5大危險因子與數字

1.腰圍肥胖:異常值:男性腰圍 $\geq 90\text{cm}$ 、女性腰圍 $\geq 80\text{cm}$ 。

2.血壓上升:異常值:收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 、舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$ 。

3.高密度脂蛋白膽固醇偏低:異常值:男性 $<40\text{mg/dL}$ 、女性 $<50\text{mg/dL}$ 。

4.空腹血糖值上升:異常值: $\geq 100\text{mg/dL}$ 。

5.三酸甘油酯上升:異常值: $\geq 150\text{mg/dL}$ 。

若腰圍超過標準尺寸(男性標準腰圍 $<90\text{cm}$,約35吋;女性標準腰圍 $<80\text{cm}$,約31吋),同時可能有血壓偏高(收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$)、空腹血糖偏高(空腹血糖值 $\geq 100\text{mg/dL}$)、空腹三酸甘油酯偏高($\geq 150\text{mg/dL}$)、高密度脂蛋白膽固醇偏低(男性 $<40\text{mg/dL}$ 、女

腹愁者易併發代謝症候群,揪5大危險因子!

華人健康網 x 呼叫醫師

腹愁者易併發代謝症候群

揪5大危險因子!

潘富子 營養師

腰圍肥胖	血壓上升	高密度脂蛋白膽固醇偏低	空腹血糖值上升	三酸甘油酯上升
腰圍異常值: 男 $\geq 90\text{cm}$ 女 $\geq 80\text{cm}$	異常值: 收縮壓 $\geq 130\text{mmHg}$ 舒張壓 $\geq 85\text{mmHg}$	異常值: 男 $<40\text{mg/dL}$ 女 $<50\text{mg/dL}$	異常值: $\geq 100\text{mg/dL}$	異常值: $\geq 150\text{mg/dL}$

性 $<50\text{mg/dL}$),以上五項因子,只要符合三項(含)以上就是代謝症候群的一員了,在未來得到糖尿病、高血壓、高血脂、心臟病及腦中風的風險都會比一般人還要高。

減少內臟脂肪,需從飲食習慣改變做起

潘富子營養師表示,要如何減少內臟脂肪,就得從形成的

的主因來看起,大多來自飲食不正常,偏愛吃油炸食物、高糖份食物或有喝酒習慣等,都易導致內臟脂肪的增加;若飲食習慣不改變,就算是運動量再大,降低內臟脂肪還是很有有限。

揪出內臟脂肪指標,這些檢測不可少

由於內臟脂肪無法靠肉眼評估,建議民眾在健康檢查

時不妨加入DEXA雙能量骨質密度檢查,可以檢測出體內的內臟脂肪指標連同全身骨質密度一併檢查;或是利用BIA生物電阻分析儀,以微電流通過人體取得人體脂肪及非脂肪含量,測量出身體組成分析,例如:整體及局部肌肉量、整體及腹部體脂肪、礦物質及身體類型等。

建家妇女——贤妻良母



家庭论坛

智慧妇人,建立家室。(箴言14:1)

近代的妇女,似乎必须是“妇解”活跃分子,否则就不值一提。如果说是家庭妇女呢?被视同无业而非游民,是二等公民。

但圣经妇女的价值标准,却不是这样。这里说的是贤妻良母典型。只不过是贤妻良母。

以夫为首

在宇宙秩序的开始,创造万有的神说:“那人[亚当]独居不好,我要为他造一个配偶帮助他。”(创世记2:18)使徒保罗说:“起初男人不是由女人而出,女人乃是由男人而出。并且男人不是为女人造的,女人乃是为男人造的。”(哥林多前书11:8,9)看神的计画中,以丈夫优先;女人又是“为”男人造的。

才德的妇人谁能得着呢?她的价值胜珍珠。她丈夫心里倚靠她,必不缺少利益。她一生使丈夫有益无损。(箴言31:10-12)

这是说,这女人一生只为一号丈夫,当然不会有损益冲突;但一生为丈夫第一,哪还谈到成就感?美国入小学的孩子,如果仍然是原来生身的父母,尽管父母过失与他们无关,被认为有“落伍”羞耻。

没有追求自己独立的事业目标,又该怎样?忠诚可靠,为丈夫,使丈夫有益无损,是贤妻,才会是良母。

关心家人

未到黎明她就起来,把食物分给家中的人,将当作的工分派婢女。她想得田地,就买来;用手所得之利,栽种葡萄园。她以能力束腰,使膀臂有力。她觉得所经营的有利,她的灯终夜不灭。(箴言31:15-18)

信心现于勤劳。她夙

兴夜寐;天不亮就起身,焚膏继晷,深夜也不睡。绝不是作“九至五”,一天多次看钟表;也不同于雇工盼望天黑。懒惰的人只用借口巧舌,不能成就真正事工。

爱心始于家庭。不仅要关心自己家人的生活需要,还要注意家人的品德,灵命,前途一要往哪里去,天堂或是地狱。

信仰活出生活。这样作而不息,是因为有盼望,知道所作的不是徒然的。我们看到信仰与生活的关系——“觉得所经营的有利”,就是有正确的



价值观,知道所作的不是徒然劳力,所以才会“坚固不可摇动,常常竭力多作主工,因为知道你们的劳苦,在主里面不是徒然的。”(哥林多前书15:58)

使徒判断教会的长进,就是事奉效果时说:“你们因信心所作的工夫,因爱心所受的劳苦,因盼望我们主耶稣基督所存的忍耐...知道你们是蒙拣选的。”(帖撒罗尼迦前书1:3,4)同样的道理,贤妻良母的典型,也不是凭空捏造的。

关心社会

家人的需要有足够的供应,然后“她张手赈济困苦人,伸手帮补穷乏人。”(箴言31:20)勤劳工作的手

当然是很好;但得什么不是目的,知道怎样用,才是真富足,真智慧。属主的羊所走过的脚踪,像他们的牧人同样的佳美芳香,是因为所到“有恩惠慈爱随着”(诗篇23:6),所以更为美好的是张开的手,伸出去的手,乐于助人。这表明知道实践尽心,尽意,尽性,尽力爱神,并爱邻舍如同自己。能干捞取的手,揩着的手,虽然所有的极多,穷奢极欲,为自己浪费,像迦密富户拿八一样,吝啬不肯投资于大卫的王家事业,连他自己聪慧的妻子亚比该,也见证他是名副其实的“愚顽”(撒母耳记上25:25)。

戴卓尔夫人(Margaret Thatcher, 1925-2013)英国第一位女首相说得对:“如果他仅是有好心,也有钱,没有谁会记得那个撒玛利亚旅人。”看得再清楚明白

(路加福音12:15-21);而是积财在天上,才可以有最后的欢笑。她每天讲授哲学一不是设讲座登坛说教,而是流露智慧仁慈的法则,是上面来的法则(诗篇103:7)。最高等的教育,最基本的教育,是家庭教育。够多的学者和属灵人,在家里全传播世俗的价值标准,不能引导孩子行向上的正路,收获悲惨的结局。

真正成功

好儿女不是只管自己,花许多时间看镜子里面的自己,或只打算过“富而有名”的生活方式。“她想到日后的景况就喜笑。她开口就发智慧,她舌上有仁慈的法则。”(箴言31:25,26)日后的景况不只是“有钱途”;她不同于“无知的财主”,不是尽在想扩建更大的仓库,贮存更多的物资,要过更长的日子,有更高的享受

好儿女不同于长舌妇,每天到处宣扬自己好,或是炫耀儿女三代的成就。是别人说才算数,特别是知道她的人见证。“她的儿女起来称她有福,她的丈夫也称赞她。...愿她享受操作所得的,愿她的工作在城门口荣耀她。”(箴言31:28,31)

作为基督徒“从神那里得着称赞”(哥林多前书4:5),才是真正的成功。从主

领受托付的银子(恩赐),无论多或少,若尽了自己的才智能力,到“交帐”的时候,主称赞说:“你这又良善,又忠心的仆人”(马太福音25:21,23);公义判断的主,对他们完全一样,没有差别,在祂显现的时候,所有真正作在主里面的,必然会蒙主纪念,“得着满足的赏赐”(约翰贰书1:8)。阿们。

来源:翼报

滴水藏海

好儿子

◎佚名

一所监狱的牢房中关了数名重刑犯。有一天,大伙儿翻着杂志闲聊,其中一名犯人指着杂志上的珠宝图片,感叹地说:“我母亲如果能戴上这些首饰,一定会很高兴。”

一个犯人指着房屋图片说:“如果我母亲有这么一间漂亮的房子多好。”

另一个犯人则说:“要是我母亲有一辆车子,就可以常来看我了。”

最后,杂志又传到一个犯人手中,他拿着杂志良久未言,然后留下眼泪,说:“如果我母亲有个好儿子,那就好了。”

不让父母操心,才是最大的孝顺。

“要孝敬父母,使你得福,在世长寿,这是第一条带应许的诫命。”

~以弗所书1章2节~