



## 长寿保健

北欧饮食跟地中海饮食有类似的健康益处,但是,讲到北欧食物,或许台湾人想到的都是IKEA的肉丸子配马铃薯泥,其实北欧的饮食绝对不只是这样,而且北欧饮食法是近年来新流行的一种健康饮食法,深受国外许多饮食、营养专家推崇,可以说与南方的地中海型饮食法并驾齐驱。食安专家韦恩在《韦恩的食农生活》表示,北欧饮食有7大特色,值得追求健康饮食的人参考。

### 什么是北欧饮食法?

北欧饮食法是流传于北欧国家如挪威、瑞典、丹麦、芬兰等国的饮食法,其共同特色为:

- 食用较粗的、低麸质的全穀杂粮,如黑麦、裸麦、燕麦等。
- 大量水果,尤其是莓果类(特别是北欧越橘 lingonberry)。
- 许多蔬菜,尤其是比较多的根茎类蔬菜,如甜菜、大头菜、胡萝卜等。
- 大量富含油脂的海鱼,如鲑鱼、沙丁鱼、鲱鱼、鲭鱼等。

● 常使用芥花油 Canola oil。

- 许多豆类、坚果、种子。
- 偶尔吃优格或低脂乳制品以及雞蛋。
- 较少吃肉类。

这些食材通常来自本地与周边的海洋较多,有较低的食物里程,代表食材新鲜也有较低的碳排。

### 北欧饮食的7大优点

北欧国家的平均寿命越来越长,同时生活品质也越来越高,北欧饮食功不可没,所以被推崇为健康的饮食法,依照食品与营养专家的分析,北欧饮食法的优点在于:

#### 1. 良好的油脂

富含油脂的海鱼提供许多 Omega-3 油脂如 DHA 或更珍稀的 EPA,芥花油也富含单元不饱和脂肪酸以及 Omega-3 油脂,所以这样的油脂摄取有较低的饱和脂肪酸,较高的不饱和脂肪酸,因此有益于降低胆固醇、维护心血管健康、对于帮助记忆力、提升脑力也都有很大的好处。

#### 2. 丰富的纤维

根茎类蔬菜、全谷类、豆

# 北歐飲食7大優點，媲美地中海飲食！

華人健康網 x 呼叫醫師

## 北歐飲食7大優點 媲美地中海飲食！



天然的维生素E、维生素B群、镁、钙、锌、钾等等,都是维持正常生理机能所必须。

#### 7. 维生素D

北欧因为季节因素,冬天有很长的时间晒不到阳光,特别重视维生素D的摄取,否则忧郁是很常见的事。北欧饮食里有丰富的海鱼、乳制品、雞蛋都供应了很多天然的维生素D。

综合以上优点,北欧饮食法确实在控制体重、预防三高、预防阿兹海默等等方面有好的益处,也很值得大家参考一下。不过,北欧饮食特别重视的永续性、在地性也是我

们应该要思考的,我们并不需要照单全收,应该要思考属于台湾最健康,同时也能兼顾永续性的饮食法。

#### 北欧饮食给台湾的启发

依我的角度来看,参考地中海饮食、北欧饮食法或任何健康饮食法,台湾有很多相对应的优良食物值得我们应用与推广。

台湾四面环海、优质的鱼、海鲜是丰富的,这提供了优质的蛋白质与鱼油的来源。此外,台湾近年来也鼓励推广早作杂粮,所以大豆、薏仁、芝麻、花生或其他豆类都可以成为植物性蛋白质或是

五谷的来源。台湾知名的苦茶油也是富含不饱和脂肪酸的优质油脂,还被美誉为东方的橄榄油。

而台湾可以生产的芝麻油更是富有抗氧化力的多酚的优质油脂。台湾水果的多样与优良品质更是我们自豪的,水果如芭乐、凤梨、属于本土性的莓果-桑葚等,都可以提供很好的抗氧化力。所以以上台湾产食材都足以台湾健康饮食独树一帜,同时兼顾美味、健康与永续,是不是值得我们思考看看呢?

## 基督徒应更重视家庭教育

◎植柏榮



重视家庭教育是中国人的特有观念。由于中国人重视家庭,更重视“尊贤”,“敬长”,在孩子未定性时就教好规矩,好让他们自幼养成良好习惯,对子女有严格要求,赏罚分明,目的要培养他们将来成才。西方社会很少有这种说法、哲学家柏拉图在理想国里主张孩子要集中起来,由国家进行教育,这是西方出现学校教育的理念。

自工业革命后,西方船坚炮利入侵中国,中华文化被怀疑,而以洋为师;香港近年减少生育,对子女疼爱有加,渐渐遗忘了家庭教育,我们基督徒对子女的家庭教育又当如何呢?真的很值得我们去检讨,去反思。

热心的基督徒都会花上很多时间参加教会活动,服务教会,时常忽略了子女的家庭教育,认为安排了好的学校给他们读书,便把管教的事交给学校,这是错误的想法,基督徒应更重视家庭教育,应关注下列四点:

### (一)带领儿女在教会中栽培成长

每位信徒都有责任栽培儿女成为教会的接班人,所以,儿女自幼便应带进教会参加幼儿班、主日学。稍长便参加青少年部、诗歌班等等,每主日都陪同儿女返教会参加崇拜,决不可给与放任选择。如果他们习惯了主日与朋友在外活动,他们以后便会用很多理由拒绝与家长返教会崇拜。如果儿女自幼接受教会的

栽培,习惯了教会的生活,他们的朋友尽是教友,他们的人生路向自然不会偏离基督的教导。

### (二)引导儿女有正确的价值观

今天的青少年都喜欢上网,浏览网站,父母少与



他们倾谈交流意见,他们普遍生活在“父母缺席”的情况,加上现今的师徒关系都是功能性,少有传递价值观,所以,我们应争取更多时间与儿女倾谈,多关心他们,爱他们,对家有归属感,帮助他们建立正面的价值观,晓得掌握自己的生活节奏,平衡作息,接受恩典,晓得是非对错,更懂得感恩。

### (三)由亲子活动到关爱社群

大家都经常参与亲子活动,更应把自己爱心推展到关心别人。香港贫富悬殊非常严重,信徒大多是中产,大有机会去关爱他人。我们当善用机会使儿女自幼便明白去帮助别人,以行动宣扬关

爱文化,从施予达到分享主的大爱。使儿女明白物质是次要,更重要是心灵富足,不认识上帝真道,心灵便贫乏。宣讲福音,引人归主,是关爱的最终目标。

### (四)要“校教”更要“家教”

基督徒重视子女的教育,但有否疼爱过分而走上“怪兽家长”或“虎妈妈”的极端呢?由于疼爱有加,使孩子自理力低;意志力低;抗逆力低。只晓得想方设法送儿女进入名校而缺乏“家

教”。当然,学校的教导对孩子有一定功能,但“家教”更为重要。既要“言教”,更要“身教”,绝不能放任自由,也不可过于呵护,家长应以子女为中心,更应以上帝的道为主导,家庭为基础教育,与儿女互动,加强家校合作,使他们在主恩里正常发展。

基督徒的家庭必须在圣灵里更新、得力,并且要谦卑、敬虔、彼此信服,更要儿女在基督的爱里成长,不要说空话,大家都要言行一致,使儿女长大后成为教会的柱石,基督的兵。

来源:基督徒周报

## 滴水藏海

让她去看她天边的云彩

◎孙建勇

那天,正在执勤的美国警员戴维斯接到报警,驱车赶到一处重大车祸事故现场——一辆白色越野车四轮朝天,车顶和车门严重变形,一个男子已经死亡,另有一个女人和三个满身是血,不省人事,浓重的汽油味和血腥味弥散在空气中。

其他警员陆续赶到,大家迅速动手救援。戴维斯探身去拉那个女人时,忽然听到有微弱的哭声从三个昏迷的孩子身下传出。

“这儿有个还活着!”戴维斯边喊便使劲拉开变形的后座们,和其他警员一起把三个血肉模糊的孩子拉出车外。这时,一个两岁小女孩露出头来,大声地哭。戴维斯赶紧把她抱出车外。

还好,小女孩身体并无大碍。“别让那女孩看见这一切!”不知是谁喊了一声。

“知道,我马上带她离开!”戴维斯说着,抱着小女孩快速离开事故现场。

背对惨不忍睹的伤亡者,戴维斯指着天边的一片云彩,用一种非常柔和的声音,给哭泣的小女孩讲童话故事。在戴维斯的讲述中,小女孩渐渐停止了哭泣,还被逗得笑起来。在他们的身后,警员们正紧张有序地将伤者抬上救护车。

后来,这段救援视频被公布在网上,一时间,获得点赞无数。戴维斯和同事们对这幼小心灵的呵护,体现出来的无疑是一种先进的理念。很多时候,救心同救人一样重要。

“你要保守你心,胜过保守一切,因为一生的果效是由心发出。”

~箴言4章23节~