



## 长寿保健

许多女明星像是邓紫棋、贾静雯都曾透过减醣饮食来控制体重。营养师表示，而超级食物鹰嘴豆的蛋白质与膳食纤维含量丰富，还能提供高饱足感，是在执行减醣生活中的好淀粉、好帮手，也有辅助减重的效果。至于鹰嘴豆比起同样受青睐的糙米与红藜来说，竟然还有大胜之处。

外观小小一颗的鹰嘴豆，这几年非常火红，原产自土耳其，目前在地中海、中东、印度菜都可以发现它的踪影，因它的外型独特，尖如鹰嘴，而有鹰嘴豆之名称，又可以称做鸡豆、埃及豆等，在台湾则有“雪莲子”之称。

### 鹰嘴豆的营养价值

林俐岑营养师表示，许多民眾时常把“鹰嘴豆”误以为

可以取代黄豆，但它其实是属于六大类食物中的“全穀杂粮食物”，而黄豆则是属于蛋白质丰富的“豆类肉类”，两者因为营养成分不同，在食物分类上属于不同分类，所以并不能互相取代。

### 鹰嘴豆减醣2大神器

但是“鹰嘴豆”在众多的全穀杂粮食物中，其蛋白质比例高达19~20%，和以下两种(糙米、红藜)同属于非精制谷类相比较，你可以发现“鹰嘴豆”的蛋白质以及膳食纤维含量丰富，而且其氨基酸种类丰富且齐全，属于完全蛋白质，绝对是你在执行减醣生活中的好淀粉、好帮手。

鹰嘴豆的维生素、矿物质丰富

此外，鹰嘴豆在维生素(B

# 鹰嘴豆是减醣好淀粉!

華人健康網 x 呼叫醫師



林俐岑 營養師

鹰嘴豆是减醣好淀粉!

2大神器减重一極棒!



蛋白質豐富



膳食纖維豐富

饮食中，不妨可以在米饭中加入一些鹰嘴豆，让你的餐食能够摄取到更多营养素。我们在市场上买到的鹰嘴豆不外乎是干豆、即时罐装等形式，若是买干豆的话，烹煮前需要事先浸泡在大量的水中，可以冷藏浸泡隔夜，使其可以完整吸水膨胀，隔天将浸泡的水倒掉，电锅内锅再加入盖过豆子的水量，电锅外锅一米杯水，按下开关按键，待电锅跳起来后，将锅内多余的水沥掉，煮熟的鹰嘴

豆就可以直接食用，或是在煮饭的同时，混入浸泡隔夜的鹰嘴豆一同烹煮。

无论是电锅煮或是直接水煮的方式，都建议冷藏浸泡隔夜，可以缩短烹煮的时间。另外，鹰嘴豆不仅是加入米饭中烹煮，在国外也很常做成鹰嘴豆泥、鹰嘴豆汤或是凉拌菜等，煮熟的鹰嘴豆口感就像栗子一样松软，能够直接吃，或是搭配沙拉一起吃，而且因为鹰嘴豆相当耐煮，也非

常适合加进咖喱中嫩煮，非常好!

鹰嘴豆很适合用来制作减醣料理，也可以平时用电锅多煮一些鹰嘴豆，储藏在冰箱内，煮咖哩加一些进去嫩煮，或是也可以加一些到浓汤内、拌生菜沙拉都很适合，分享给大家，所以执行减醣饮食的时候，不是叫你完全不碰淀粉，而是要选择好淀粉、好醣，不仅有丰富的营养素、膳食纤维，更能提供给你满满的能量。

## 万福商人团契云视频聚会

### “学习放下”



马来西亚陈德胜博士证道



蔡亚兴主席筹备聚会和讲话



蔡莲凤姐妹讲话



林成富长老讲话



翁绳佑牧师讲话和祝福



萧俊龙牧师带领始礼祷告



陈德良弟兄主持和讲话



蔡细友姐妹讲话



邝耀章博士讲话



陈和弟兄独唱和讲话



陈鹭得牧师讲话



新加坡的董文光弟兄讲话



钟志奎弟兄独唱



黄荣禄弟兄领唱和讲话

2023年2月4日，每逢第一和第三个星期六的万福商人团契聚会是由蔡亚兴主席筹备，借着云视频与大家相聚。聚会由陈德良弟兄主持，黄荣禄弟兄带领唱诗，并由萧俊龙牧师带领始礼祷告。陈和弟兄和钟志奎弟兄也各自独唱动听的诗歌赞美主。

当天特邀马来西亚家庭第一的创办人兼主席，泰然诺在线神学院董事主席陈德胜博士证道，他引用以赛亚书43:18-19分享的主题“学习放下，活出感恩的生活”。生活就像皮箱一样，用的时候就提起来，不用的时候就放下。为要在2023年有所扭转过来，我们要学习放下：

#### 1. 放下面子

约翰福音5:44“你们互相受荣耀，却不求从独一之神来的荣耀，怎能信我呢？”上帝包容我们，祂从不丢弃我们，因此不要沮丧，祂在我们还作罪人的时候为我们死，为要向我们显明祂的爱。我们当在基督里的成为光和盐，永远定睛仰望祂。

#### 2. 放下压力

腓立比书4:6-7“应当一无挂虑，只要凡是借着祷告，祈求和感谢，将你们所要的告诉神，神所赐出人意外的平安，必在基督耶稣里，保守你们的心怀意念。”我们常为自己的工作、家庭、学业而忧虑。我们要

学习放下，将忧虑变成祷告，什么时候忧虑，便停下来祷告。上帝已经安排好我们的生命，让祂的平安引导我们对抗忧虑。

#### 3. 放下过去

腓立比书3:13-14“弟兄们，我不是以为自己已经得着了，我只有一件事，就是忘记背后，努力面前的，向着标杆直跑，要得神在基督耶稣里从上面召我来得的奖赏。”我们都做过一些感到羞耻的事，常常为现实和理想的不同而精神紧张。但我们的盼望在乎基督，要专注与上帝的关系，更多地认识祂，过一个更有意义的人生。

#### 4. 放下自卑

哥林多后书12:9“祂对我说：我的恩典够你用的，因为我的能力是在人的软弱上显得完全。所以，我更喜欢夸自己的软弱，好叫基督的能力覆庇我。”我们的软弱不仅帮助我们建全基督徒的品格，更可加强我们对上帝仰望的心。在我们承认自己软弱时，必认定上帝的能力。

#### 5. 放下消极

箴言423“你要保守你心，胜过保守一切，因为一生的果效是由心发出。”我们的心主宰我们的生活方式，因此我们要掌管自己的心思意念，专注于那些保守我们行在正道上的意念，眼目要向前看，不要走上

令你犯罪的歧途。

#### 6. 放下抱怨

腓立比书2:14-15“凡所行的，都不要发怨言、起争论，使你们无可指摘，诚实无伪，在这弯曲悖谬的世代，作神无瑕疵的儿女。你们显在这世代中，好像明光照耀。”人看到信徒常常争吵、抱怨，便会对基督和福音产生坏的印象。当放下抱怨，使这个世界看见基督，在这黑暗堕落的世界里，我们的光要照在人前，并见证上帝。

#### 7. 放下拖延

马太福音4:19“耶稣对他们说：来，跟从我！我要叫你们得人如得鱼一样。”我们要帮助别人寻找上帝，要放下拖延，与人分享福音，使身边的人归向基督。

我们明天如何都是未知数，我们要用口荣耀上帝，向祂欢呼歌唱，活出感恩和丰盛的人生。

分享之后，林成富长老、翁绳佑牧师生、蔡细友姐妹、新加坡的董文光弟兄、邝耀章博士、蔡莲凤姐妹、陈和弟兄、陈鹭得牧师、蔡亚兴主席都纷纷讲话回应上帝的话。我们要学习放下容易缠累我们的罪，学习拿起放得下，一切负面的事都要放下；但凡我们应该做的事，便要尽责尽职地做好，然后交给上帝。最后，在翁绳佑的祝福声中结束当天的聚会。  
陈巧云报导

## 滴水藏海

### 夏日最后的玫瑰

◎钱永广

有一对情侣，恋爱五年，小伙子每次向姑娘求婚，她总是对他说：“再等等。”

一天，这对情侣在街头漫步，街头有个卖花的男孩在向行人兜售鲜花。男孩的衣服有点脏兮兮的，正在央求一个穿西装的男人买一朵玫瑰，却被那男人辱骂了。

就在男孩被突如其来的辱骂吓得神色慌乱时，小伙子走到男孩面前，俯下身来，用手爱怜地拍了拍男孩的肩膀，说：

“孩子，别灰心，虽说现在早过了情人节，但玫瑰一样是纯洁高贵的，像这样高贵的玫瑰也不是所有的人都配买的！”

小伙子掏出十元钱，买了两朵玫瑰，一朵送给女友，一朵送给了男孩。

那一刻，姑娘被感动了……

是的，爱一个人很难，但有时也跟简单，甚至简单到只需为她买上这样一朵夏日最后的玫瑰。

“当孝敬父母，又当爱人如己。”

~马太福音19章19节~