



## 长寿保健

过年每天吃吃喝喝，年后却最怕站上体重计，让自己「大吃一惊」，后不后悔的下场，于是想拼命减重？台北市立联合医院忠孝院区社区整合照护科洪若朴营养师表示，在年节快乐、放松心情下，常让人们一不小心，就在不知不觉下吃多了、喝多了。根据调查显示，有3成至4成的民眾，每年春节就平均增胖逾1.7公斤，相当惊人。

### 拒绝年后发胖6大饮食攻略

洪若朴营养师表示，学会以下6大健康饮食攻略，从如何正确挑选、烹调食物，才能轻松享受美食又兼顾健康不发胖。还有自制无糖热桔茶去油，也可避免体重飙升：

#### 攻略1 / 多用低脂肉类

食物中常隐含著不少陷阱，特别是脂肪，虽然油脂可以增加食品美味，但却会增加热量摄取。因此，建议民眾采买年节

食材时，尽量选择低脂肪的食物，并利用少油烹调方式，来达到减少热量摄取目的。

脂肪含量较低的肉类包括：海鲜类、鱼肉（鳕鱼、鲑鱼、秋刀鱼及旗鱼除外）、去皮或去脂肪的鸡肉、猪肉、牛肉等肉类食品。

#### 攻略2 / 少碰内脏类

在过年期间，民眾可能比往常吃更多的蛋白质及胆固醇食品。但值得注意的是，这些内脏类的食品，往往胆固醇含量也较高，对于有三高问题的民眾是一大健康负担。因此，若想减少胆固醇摄取，建议年节期间不妨试著尽量让肝脏、雞胗、猪心、乌鱼子、鱼卵等内脏类食品在餐桌上消失。

#### 攻略3 / 火锅汤底选清汤

除夕围炉总少不了火锅的陪伴，但由于年节各

式菜餚、糕点种类本就较多，且蛋白质摄取量也比平日高出许多。为减轻身体负担，建议火锅尽量以高丽菜、玉米、番茄、黄豆芽等蔬菜做成的素高汤底为优先，避开肉汤、排骨汤。特别是家人中有高尿酸血症、痛风、高血脂的朋友，更是以清汤为汤底较佳。

#### 攻略4 / 留意蔬果摄取量

即便是过年，每日蔬菜及水果摄取量仍应充分摄取。尤其建议，每天熟蔬菜量至少1.5碗以上。建议大家不妨可从火锅、汤料中的蔬菜或餐桌上的蔬菜摄取。

要遵照此建议量，只要每餐皆有吃进半碗的蔬菜，即可轻松达成。至于水果方面，则建议每天应摄取2种不同种类的水果，而其中1种选择年节应景、富含维生素C的橘子、柳丁、金橘等，都是不错的补充来源。

#### 攻略5 / 瓜果蜜饯勿过量

过年期间应景的花生、瓜子、糖果、饼干、蜜饯等，以取用1次为原则。不过，由于这类食品

華人健康網 x 呼叫醫師

## 拒絕年後發胖

### 6大飲食攻略快筆記！



含较多的油脂、钠或糖类成分，对于糖尿病、高血脂、高血压或减重的患者，最好还是尽量避免食用为宜。

#### 攻略6 / 少喝含糖饮料

过年期间常常吃的正餐与点心分不清楚，饮料也是一杯杯的下肚。过去临床上，就碰到不少民眾常认为，年节吃多大鱼大肉再来杯蔬果汁中和一下较健康。但值得注意的是，即便是市售100%纯果汁仍然含有热量，1纸杯（约装八分满；

约100 C.C.）至少含有60大卡的热量，更遑论其含糖量相当高。

#### 年节泡茶聊天喝热桔茶

适合人体最好的饮料还是开水，或淡茶等无糖饮品。因此，建议过节期间，民眾不妨可在饮料上做一点小改变，让身体可以均衡一下：

热茶：可冲泡简单的红茶、花茶、枸杞菊花茶、普菊茶等茶饮。建议不要冲泡太浓、稍淡一点，来帮助减少茶的苦涩味，即便不须加糖也可以

很顺口。

热桔茶：桔子+红茶不加糖，就是爽口又清甜的饮品，金桔含有丰富的维生素C，不加糖又不增加额外的身体负担。

#### 【营养师小叮咛】

过年对华人而言是一个非常重要的节日，它是团圆的象征，一家人祈求来年的健康顺心。但仍要提醒大家，在欢欣快乐之时不要忘了，学会聪明择食、不发胖，才是健康迎接新年到来的不二法则。

# 基督徒的育儿经



## 一、天下多的是“不是的父母”

父母在家庭中对子女的责任是重的，天下多的是“不是的父母”。世界上的人都说，天下没有“不是的父母”，我们对父母的态度应该是：天下没有不是的父母；可是你对于你的儿女，你要有一个领会：天下多的是不是的父母。你若是有这样的领会，你对于你的儿女就没有随便支配的权利。

## 二、撒种

相信没有不爱自己儿女的父母，你爱你的儿女，甚至连身家性命都愿意为他们，但是为什么儿女长大了不如人意呢？儿女小的时候，你觉得很有盼望，越大越舍去盼望，这是怎么回事？所以父母的责任很重要，要知道你在家庭生活中，你每一个行动都在撒种，你种什麼，就收什麼，因为儿女的长法就显明你撒了什麼种，他们是一面镜子，返照你的实际，我盼望这个点能深深印在我们里面。

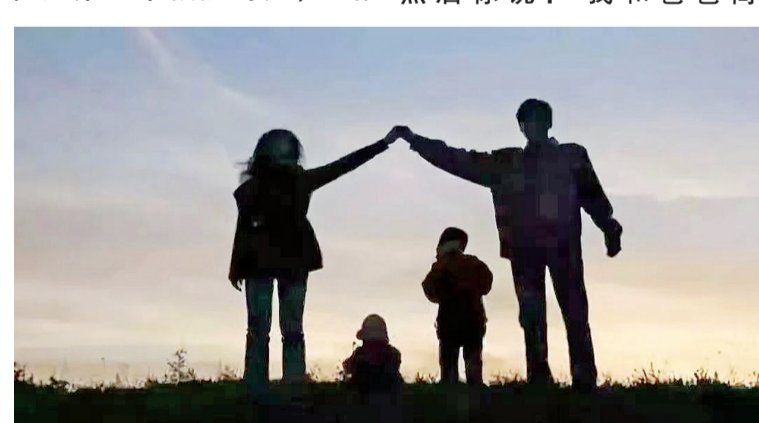
## 三、为儿女的缘故分别为圣

父母要为儿女的缘故，自己分别为圣，就像主耶稣在地上为了门徒的缘故，自己分别为圣。很多事情你做了没有问题，可是会让你的儿女很为难。你要记得，要为儿女的缘故，自己分别为圣，你盼望你的儿女长成什麼样子，你就要过什麼样的生活。你不要指著他说：你要这样，你要那样。他不是跟

著你的指引走，而是跟著你的脚蹤走。

## 四、与神同行

我们需要与神同行，这一点非常重要。我们从圣经例子来看，以诺与神同行，圣经没有记载在他六十五岁之前的事，等他六十五岁生了马土撒拉之后，圣经记载他与神同行三百年。他是第一个被提的人，这给



我们一个启示，有儿女的人容易被提，但是被提的条件是要“与神同行”。以诺有了儿女之后，才发觉自己的不行，必须与神同行才能够养育儿女。我们应该说：“主啊！我不行，我必须与神同行，若是没有与神合作，我不会养孩子；我若没有与神同行，我就不知如何是好，因为他们是耶和華的产业，我必须与神同行。”真美妙啊！我们可以天天与神同行，天天被提，灵里被提，你的孩子都会羡慕你。每年年初，我的孩子都会从美国回来，他们都说，我真羡慕爸爸妈妈的生活，我听了真是觉得很满足、很欣慰，虽然我的弟兄全时间事奉主，很忙，根本

没有时间陪她们，可是我的孩子对我们的生活产生了羡慕，因为她们看见了与神同行之生活的宝贵，我们需要过这样的生活。

## 五、父母维持同心合意

另外，父母必须维持同心合意，因为孩子很聪明，柿子是会挑软的吃。在家里，孩子知道，这件事情问爸爸，就通过了；那件事情问妈妈，妈妈会同意，孩子都会挑，所以父母必须维持同心合意。当孩子为一件事来问爸爸可不可以，你先问他：“妈妈怎麼说？”如果问妈妈，你问他：“爸爸怎麼说？”然后你说：“我和爸爸商

量再说。”你让孩子等候，等候有什麼不好？所以我们要记得一件事，在家庭里，父亲的权柄是母亲建立出来的。我十二年陪孩子在海外，他们的父亲不在身边，我做很多事情都告诉孩子说：“这是爸爸说的。”很多事情爸爸并不知情，是我先作决定，事后再告诉爸爸；但是我告诉孩子说：“这是爸爸说的。”这样，孩子就和爸爸没有距离。很多母亲把孩子拉在身边，让孩子感觉妈妈是爱他们的，却把爸爸排在门外；我告诉你，这是制造分裂，这对孩子不好，他不会懂得合一，因为他一开始就学习“分”。父亲的权柄是母

亲建立出来的，你无形中

让父亲站在对的位置上，弟兄本来就在琐碎的事上很少参与，可是他仍然是一家之主，你要让他有责任，你就要让他有参与，你就要让他有威严，这是关

于夫妻该注意的点。

## 六、以主的管教和警戒养育儿女

我们要以主的管教和警戒养育我们的孩子。什麼是“主的管教”？要注意是“主”的管教，不是你的

管教，不是你的看法，不是你的意见，不是你看为最好的，而是主的管教。每一个人都到主的面前去祷告：“主啊！你的管教是什麼？”道路都在于基督。

来源：水深之处

## 《你可以》

你改变不了环境，  
但你可以改变自己；  
你改变不了事实，  
但你可以改变态度；  
你改变不了过去，  
但你可以改变现在；  
你不能控制他人，  
但你可以掌握自己；  
你不能预知明天，  
但你可以把握今天；  
你不可以样样顺利，  
但你可以事事尽心；  
你不能延伸生命的长度，  
但你可以决定生命的宽度。

“你们要谨慎行事，不要像愚昧人，  
当像智慧人。”

~以弗所书5章15节~