



## 长寿保健

春节连假结束,上班族开工第一天,该怎么吃出满满一年的元气,以及甩开肥胖呢?营养师提醒,上班外食族需要避开饮食地雷,除了减少重油重咸的食物,还有吃大量蔬菜的同时,别忘了多喝水要足够,这些观念都非常重要,否则吃错,恐导致肠胃负担,以及肥胖。

### 上班族饮食4大地雷

北投健康管理医院营养师潘富子分享以下几个上班族常见4大似是而非的饮食地雷:

#### 地雷1.少肉类多蛋白质

有的上班族担心肉类吃多会脂肪上身,于是使用豆制品来补充蛋白质摄取,以及减少油脂摄取。潘富子营养师表示,利用

豆制品来替代吃肉所摄取的蛋白质,及减少油脂摄取的大致方向是没问题的。豆制品的选择众多,但其中像是油豆腐、百页豆腐或炸豆皮在制造过程中需经过油炸,或是加入大量的油脂制造而成,看似健康,口感上也清爽,无形中反而吃下更多热量。

#### 地雷2.长期无油饮食

潘富子营养师表示,低油饮食的确有助热量的摄取控制,但低油不代表就完全不吃油。油脂也在身体代谢机能中扮演相当重要的角色,人体内许多荷尔蒙生合都需要油脂帮忙,也可提供身体细胞与组织的保护作用,其中的重点也要选

# 上班族开工甩肥胖,别踩4大饮食地雷!

择好的油脂,如:橄榄油、酪梨油等,适量的油脂也可以帮助肠道的蠕动,减少便秘的发生。

#### 地雷3.多蔬菜喝水不够

吃全蔬食餐,可摄取到大量的纤维质与植化素,对身体健康当然有不少好处。潘富子营养师提醒,全蔬食所摄取的热量也较低,加上可能同时淀粉或蛋白质吃不够,无法提供足够的饱足感,自然就会出现刚吃完没多久肚子的饥饿感又来了。另外,潘富子也提醒蔬菜、水果皆含有丰富纤维质,可帮助肠道蠕动,但喝水不够,就容易造成便秘的发生。一般而言,每日建议成人饮用6-8杯水(240ml/杯)。

#### 地雷4.全蔬食食材选择错误

潘富子营养师指出,在眾多諮詢個案中,最常见的是许多人会认为吃

華人健康網 x 呼叫醫師

## 上班族開工甩肥胖

### 別踩4大飲食地雷!



潘富子 營養師



少肉類多蛋白質 長期無油飲食 多蔬菜喝水喝不夠 全蔬食食材選擇錯誤

植物食材就等于吃蔬菜,但是事实上,在营养分类上并不是所有植物都属于蔬菜。常见的误解例如山药、地瓜、莲藕在营养分类上属于淀粉;而酪梨事实上属于油脂类。国人依赖外食的比例

高,但是吃错食物却会危害健康!潘富子也提醒,民眾外食口味大多较重油重咸,想要吃的健康一点也有小撇步,尽量挑选蒸、煮、避免油炸、勾芡的烹调料理方式,少吃加工品,尽量吃原形食物,份量上适

量就好不要因为爱吃就多吃。另外,也提醒若有慢性病、心血管疾病、肾脏疾病等族群,建议想改变饮食习惯,建议先与专科医师或营养师咨询是否合适,才能避免意外造成身体的负担。

# 明白了“学习”,才会学习成功!

◎朱素英



父母想子女出人头地,于是不断催逼子女“学习”;但是学习无目标,只是跟风叫子女去学。学习若无动机或兴趣,即使好像学到了,也只是短暂停留,过后便忘记。另外学习亦要讲求方法,学无良法,事倍功半,徒费心力;学有佳法,事半功倍,赏心乐事。值得注意的是,学习不能只注重灌输智育的训练,还应该多方面角度,奠定全方位学习目标,发展多元智力培育,如此才能成为一个“合格”的优秀人才。

让我们先了解学习的定义。从心理学的观点,那是一种经由经验或练习而获得持久性行为改变的历程;也可说是一种经验改造或行为改变的过程。这种过程有些出于自然,像儿童学习语言和走路;有些是一种有计划的方法,学习有系统的材料,像学校中各种学习课程,所以“学习”应具有下列特质:1.学习的产生是要有练习的过程;2.学习的产生是有经验的过程;3.学习为获得新行为;4.学习的获得是持久性;5.学习是能够再运用的行为表现。

我们再看看学习的基本条件。学习是否成功,当中也要考虑一些因素:

#### 1.身心灵健康:

身体虚弱,心灵经常忐忑不安,压力忧虑萦绕在心,试问怎能投入学习呢?

#### 2.环境的因素:

父母买了一间很大的房子,为孩子布置了漂亮的睡房,却不在意为他们安排一个学习的环境。父母经常大宴亲朋,家中高朋满座,安宁的时刻不多;子女既要收拾房间,又要帮忙招待同伴玩耍,弄得身心疲倦;接待亲朋好友是好事,但也不能夜夜笙歌。

#### 3.学习的动机:

孩子对学习产生兴趣,一定要激励及增强学习动机,有了动机便会产生学习动力。父母应该经常对子女的学习表示肯定、欣赏;常常协助、鼓励他们并提供正面影响,这些都很重要。

#### 4.学习的工具:

预备妥当文具用品、电子软件或参考书等;所谓“工欲善其事,必先利其器”。

#### 5.学习后应用:

例如学了国语,可以与人交谈沟通;学了

某些乐器,可以表演或自娱;学了某项技术,可以帮助别人等。

父母需要了解人各有“智”和“志”,智慧和志向都会影响学习者的成效。没有孩子喜欢人家说他笨和懒惰,他们之所以未达到学习的果效,除了笨和懒,父母需要探讨还有什么原因,影响了他们的学习表现。我以前考试成绩不好,父亲总是说:“你读完今年就算了,明年不要读,让你读书简直浪费金钱,也浪费时间。”于是我心里就恐惧明年便没有书念了,有时更害怕自己会做错事,因为每次犯错激怒了父母,他们就说明天不准我上学。于是我“每天”就惊恐地害怕不能再上学,日夜挂心,根本没法集中心思去学习,也欠缺学习的动力。当然,父亲以为说不让我读书是“激励话”,但是愚笨的我只体会到用心学习也没有用,因为不晓得明天是否仍可上学去。事实上,我当时有学习困难,尤其是英化数理科,父母只是叫我多努力,上课留心听,不要贪玩、不要懒惰、不要

……,却没有提供适当的协助。

当我们看到子女学业有所退步,应先探讨原因,除了贪玩、懒惰、不认真、不专心外,还有其他原因吗?我曾经看过一份专家提供的资料,说影响学习的因素,包括:1.孩子的智力高低;2.学习动机的强弱;3.学习方法的优劣;4.生理健康;5.心理健康;6.学习环境;7.空气是否流通;8.

光线是否充足;9.教材过深或过浅;10.教师教学方法优劣;11.心理疲劳/恐惧;12.注意力集中问题;13.情绪处理;14.家庭问题。15.其他个人问题。

探讨这些因素后,父母可能对子女未能尽全力,好好读书,能有比较客观的判断。此外学习动机的强弱也会影响学习成果。例如,面对没有兴趣的科目(当然兴趣可以培养)、

是否得到鼓励(这是大人最吝啬的一面),有时可以透过比赛增强孩子的好胜心,便主动努力学习。当他们尝过成功的滋味,就会增加兴趣,父母便可适时鼓励子女。

希望大家看完这篇“学习”概论先消化一下,再应用在子女身上,相信必令孩子有转变的机会。成效有多大,那就要看父母的学习心得了。

来源:真理报



## 温馨晨语

人生的旅途,应该是走一段路,看一遍花开,生活不总是困难重重,当我们把眼光放宽的时候会发现,原来有更加美好的风景。

每个人都在努力地活着,用完美的方式,凭借上天的力量,去努力争取,才能改变自己的未来。不要觉得生活亏欠了你,其实是自己不够努力。所以,人生必须努力,再耐心点,坚强点,即使看不到希望,也依然相信靠那加给你的力量的上帝,凡事都能作。

经上说:

我靠着那加给我力量的,凡事都能作。

~腓立比书4章13节~

愿以感恩的心进入新的一天

