



长寿保健

有的人习惯早上用牛奶泡一碗穀片当早餐,认为这是非常营养又能减重的饮食方式,如果看包装上的营养标示,会发现有些穀片含糖量并不低,尤其是内含物过度添加果乾、坚果,仍然热量不容忽视。医师提醒,注意含糖穀片吃多害肥胖又伤皮肤,有4大NG不要踩雷。

即使穀片标榜著无糖,或许真的没有添加常见的砂糖、糖浆,但其中混入的蜂蜜或麦芽糖却是糖

呈现的另一形式,甜甜的滋味会让人在不知不觉中吃成胖身材。此外,水果乾是新鲜水果经过脱水处理製成的,在加工过程中,可能会额外添加砂糖,热量密度仍然高,所以不利减肥,例如100克的葡萄乾大约是338大卡,而100克新鲜葡萄的热量却只有64大卡,热量相差了5倍左右。

吃太多含糖穀片容易发胖,也可能让皮肤愈来愈差!

含糖穀片当早餐,小心4大NG踩雷!

整形外科李秉勳醫師表示,喜欢吃具有高糖分、高热量,以及人工添加物的含糖穀片当早餐的人要注意,除了容易发胖之外,也可能伤皮肤!含糖穀片仔细看背後营养成分表,还真是会让人嚇一跳。

大部分的穀片糖分都超標(每100g糖分超过15g,就可以视为高糖),就算是標榜无糖的穀片,仍有可能加入水果乾、蜂蜜、麦芽糖等糖份,購買一不注意就会踩雷。

整形外科李秉勳醫師和泌尿科戴定恩醫師一起提醒大家注意含糖穀片4大NG不要踩雷:

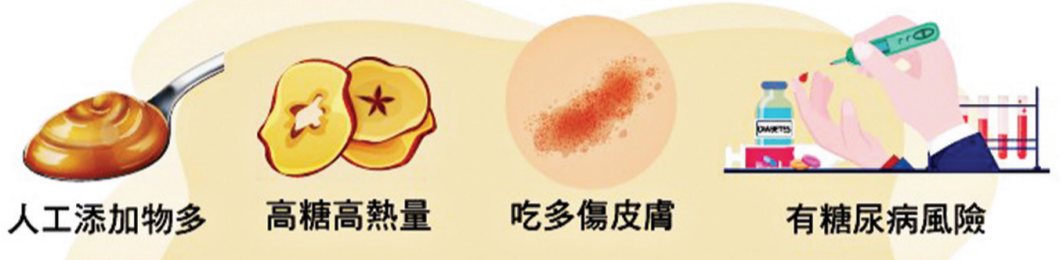
含糖穀片4大NG不要踩雷

NG一 / 人工添加物多: 含糖穀片大多經多

華人健康網 x 呼叫醫師



含糖穀片当早餐 小心4大NG踩雷!



次加工,含有大量砂糖或糖漿、蜂蜜、椰子油、色素、香精,這些人工添加物,吃多了對人體不好。

NG二 / 高糖高热量: 曾有媒體報導一碗含糖穀片的糖份,居然比

可樂還高。如果穀片再加入大量果乾、蜂蜜、糖漿,热量更是爆炸。高热量高糖,長久吃下來容易肥胖和慢性病。

NG三 / 吃多伤皮膚: 高糖誘使身體和皮

膚不斷發炎,皮膚變差,還會讓外表加速衰老。

NG四 / 有糖尿病風險: 部分穀片除了高糖還有高鈉,容易引發腎臟疾病、糖尿病、肥胖問題和各種慢性風險。

神的一切话

◎ 苏维云



教养儿女常常遇到很多问题,可能是因为我们的方向不准确,像赛跑的时候不知道跑到哪里去。虽然很用力,跑得很快,但是如果方向错误,就没有什么用了。

我以前住在西雅图很多人熟悉温哥华。我常常问我的听众:“如果你从西雅图要去温哥华的话,你要往哪一个方向去呢?”

多数人的回答说:“往北去。”你呢?

你的车子很好,你开车的技术很好,你可以开得很快乐。但是你可能错了!你是去到温哥华,但是,为什么错呢?因为方向错误了!我说的是温哥华不是加拿大的温哥华!原来西雅图往北去有一个城市叫做温哥华是在加拿大。但是往南去另外一个温哥华!

如果没有搞清楚你要去的地方在哪里,就算你的车子很好,你开车的技术很好,你很有心,用了很多功夫。但是,不知道目的地,你的好车、你的好技术,都没有用!

我们讲过教养儿女的终极目的。要问谁呢?是要问谁的儿女的那位!因为祂才知道你的儿女是什么,我们该怎么样教他们。

既然现在你知道了,创造者告诉我们,我们教养儿女的目的是要他们成为虔诚的后裔。怎么样才是虔诚的后裔呢?虔诚的后裔当然就是照着创造者的目的,顺服祂、跟从祂!

上帝有没有给我们指南?各位都知道,我们有祂的话——这本圣经。“起初上帝创造天地”。祂是天地的创造者。祂照着自己的形象造人。祂爱我们,祂造一切都是为了人。聪明的我们,就应该照说明书来教养我们的儿女。这是为什么我们一定要用功读圣经。

不少基督徒有读圣经,只是没有全部读,或是只读了一、两次,五、六次。所以还有太多不了解不懂的。没有办法随时运用上帝给我们的话。这是为什么我鼓励各位必须要读整本的圣经。“上帝口里所出的一切话”。

看看耶稣在世上的时候,为什么圣经说,“他也曾凡事受过试探,与我们一样,只是他没有犯罪”(希伯来书四15)。在马太福音第四章:“当时耶稣被圣灵引到旷野,受魔鬼的试探。他禁食40昼夜,后来就饿了。那试探人的进前来,对他说,你若是上帝的儿子,可以吩咐这些石头变成食物。耶稣却回答说,经上记着说,‘人活着不是单靠食物,乃是靠上帝口里所出的一切话。’”

耶稣赢了!耶稣只说一句话。祂说经上记着说。人活着不是单靠食物,乃是靠上帝口里所出的一切话。耶稣40昼夜没有吃东西一定是饿了。魔鬼说,你可以把石头变成食物啊!有没有错?耶稣是创造宇宙者,有足够的力量。之后耶稣确实把一点点的食物分给5000个男人吃饱。还没有算当时的女人和孩子!五个饼两条鱼(或鱼酱)竟然可以变成那么多的食物还有剩下的。所以耶稣当然可以把石头变成食物。为什么祂不做?不是因为祂不能,而是因为祂不听魔鬼的话!表面上听起来没有什么错误,但是因为是魔鬼讲的,我们是不可以听的。

“人活着不是单靠食物,乃是靠上帝口里所出的一切话。”

什么是一切话?全本圣经!这是为什么我们必须读全本圣经,而且要熟读。要不然,我们不一定分得出什么是上帝的话,什么

不是上帝的话。魔鬼就又带祂进了圣城,叫祂站在殿顶上,对祂说,祢若是上帝的儿子,可以跳下去。因为经上记着说,主会为祢吩咐祂的使者用手托着祢,免得祢的脚碰在石头上。耶稣却对祂说,经上又记着说:“不可试探主你的上帝。”(参:马太福音四5-7)

这第二个试探,耶稣又赢了!为什么?魔鬼是引用圣经啊!为什么耶稣的回答是“不可试探主你的上帝”呢?为什么耶稣这样回答魔鬼?

你说,对啊,魔鬼是引用圣经啊!耶稣为什么这样回答它呢?

魔鬼引用那一段圣经?“因他要为你吩咐祂的使者,在你行的一切道路上保护你。他们要用手托着祢,免得祢的脚碰在石头上。”(诗篇九十一12-13)这两节圣经经文跟魔鬼所讲的有什么不同?小心看一看。然后你就了解为什么耶稣如此回答魔鬼。

经上没有说你从殿顶上面跳下来。只是说,在你行的一切道路上。什么意思?上帝保护我们是在祂给我们的定律之中。就像地心引力,我们平常走路,地心引力帮助我们走得动。但是如果你从十楼跳下去,同样的地心引力会叫我们摔死啊!为什么?因为我们违背了地心引力的律!上帝造地心引力,也造了这个力量的律。我们不能违反祂的律!在正常的路上走路和从高的地方跳下去是不同的。

有一次有教会姊妹请我吃饭,然后告诉我,她很高兴,因为女儿交了一位很好的男朋友。女儿很难找到高的男孩子。现在这个男的很高,所以妈妈很高兴。我问她:那个男孩子是基督徒吗?她说不是。

听过类似的事情吗?基督徒说:“我们可以带他信主啊。他什么都好,只是还没有信主。”对吗?圣经怎么说:“你们和信的原不相配,不要同负一轭。义和不义有什么相交呢?光明和黑暗有什么相通呢?基督和彼列(彼列就是撒但

的别名)有什么相和呢?信主的和信主的有什么相干呢……这是全能的主说的。”(哥林多后书六14-18)

上帝已经说了的定律,我们如果违反,就像上帝定下地心引力的律,我们说:“我祷告,求上帝保守我。”这种祷告,叫做试探主!就像你在10层楼上,看见路上有一个小孩子过马路,但是有一辆汽车快要到了。你好心,你要救孩子。走楼梯下去太慢。所以你祷告:“我知道不应该跳下去,但是我要做好事,请祢就容许我跳一次,不会死,不会受伤!”

魔鬼可能也会引用圣经,如果我们圣经不熟,可能不知道原来它引用的,不是全部的真理。变成我们



试探上帝。

魔鬼又带主上了一座最高的山,把世上的万国与万国的荣华都指给祂看,对祂说,祢若俯伏拜我,我就把这一切都赐给你。耶稣说,撒旦退去吧。因为经上记着说,当拜主你的上帝,单单事奉祂。于是魔鬼离

了耶稣,有天使来侍候祂。世上一切的荣华富贵如果不是从上帝来的,我们一定不要。虽然看起来很简单,只要拜一拜魔鬼就行了。但是,耶稣基督胜过了魔鬼,因为祂的每一句回答都是:“经上记着说。”你呢?

来源:真理报



温馨晨语

每个人的一生中都会遇到良师益友。但并非每个人都能够做到虚心向他人学习。孔子正是因为做到了不断的学习。最终成为一个伟大的学者。因此,我们应当学会在生活中发现他人的闪光点,向他人学习,就当存谦卑的心,学会欣赏他人的长处而不是一味的自满自负。使徒保罗说,我还有未尽的话:凡是真实的、可敬的、公义的、清洁的、可爱的、有美名的,若有什么德行,若有什么称赞,这些事你们都要思念。~腓立比书4章8-9节~愿以感恩的心进入新的一天。