



## 长寿保健

肝脏是人体最大的解毒器官，但许多人生活作息不正常，餐餐只能选择高油高糖高盐的外食，肝脏长期过劳，生了病又工作效率差，胆固醇和三酸甘油酯囤积，导致脂肪肝发生。研究显示，国人的脂肪肝盛行率为33%，也就是每4个人就有1位罹患脂肪肝，而脂肪肝没有疼痛或不舒服等症状所以很难让人察觉。但是忽视脂肪肝的话，可能会造成脂肪性肝炎→肝脏纤维化→肝硬化→最后导致肝癌。其实，脂肪肝可以经正常饮食改善，该怎么吃出好心“肝”，来听邱诗涵营养师怎么说。

脂肪肝略可分为“酒精性脂肪肝”和“非酒精性脂肪肝”2类。酒精性脂肪肝的严重程度与酗酒程度成正比，通常只要停止饮酒且维持均衡饮食，肝脏可逐渐恢复正常，减少恶化为肝硬化的风险。至于非酒精性脂肪肝，千禧之爱健康基金会营养师邱诗涵表示，最好的改善方法，均衡饮食少油脂、多样化蔬果、多运动和适度减重，缺一不可。而在饮食部分，只要把握4个原则，包括以植物性蛋白质替代部分动物性蛋白质、适度补充可降低胆固醇食物、多吃抗氧化蔬果，以及促进肝

# 远离脂肪肝，别让肝脏油腻腻！

● 華人健康網 x ● 呼叫醫師

**遠離脂肪肝，別讓肝臟油膩膩！**  
**邱詩涵營養師教4妙招，保護肝臟**



邱詩涵 營養師



功能饮食，也能更快速远离脂肪肝。

**把握4个原则，不让肝脏油腻腻**

**招式1 / 巧吃蛋白质**

蛋白质来源有动物性和植物性之分，许多人无肉不欢，造成动物性蛋白质(包括肉类和蛋奶类)摄取比例过高，连带也把脂肪吃下肚，肝脏消化不了而囤积。营养师建议民众，依据国人每日饮食指南摄取3至8份鱼肉蛋

类食物以补充蛋白质，且动物性蛋白质和植物性蛋白质比例为1:1。植物性的黄豆食材，含有丰富的大豆蛋白和抗氧化物质，不含胆固醇和动物性油脂，有助于预防脂肪肝形成。

**招式2 / 降胆固醇饮食**

美国心脏病协会建议，成人每天食用的胆固醇以300毫克为上限，过量以增加心血管疾病的风险，相对也会增加肝脏代谢的负担。

而鱼油、燕麦、红藜和纳豆等食物，以及绿茶和乌龙茶中的儿茶素，都有助降低胆固醇。

**招式3 / 抗氧化蔬果**

新鲜且多样化的蔬果，富含维生素C、维生素E和类胡萝卜素等营养素，且各自含有多种植化素，抗氧化能力强，有助维持肝脏的正常运作，预防脂肪肝的形成。

**招式4 / 提升肝脏功能**

一般人常说的“促进

肝脏代谢”，其实可细分为“能量代谢”和“排毒”2种意涵。邱诗涵营养师表示，B群可促进肝脏的新陈代谢，但不一定可帮助排毒。若是要提升肝脏的排毒效能，朝鲜蓟和谷胱甘肽是不错的选择，两者都有很高的抗氧化能力。

邱诗涵营养师特别说明，朝鲜蓟可减少毒害物质对肝脏的伤害，其中的植物化学物质“洋蓟酸(cynarin)”，还可以降低总胆固醇和低密度脂蛋白，进而预防和改善脂肪肝。

洋蓟酸是一种肉桂酸的衍生物，可提高肝脏活力，增进体内胆汁的分泌，调节体内的胆固醇。国际药学相关期刊《Arzneimittel-Forschung》曾于2000年发表一项针对143位总胆固醇超过280mg/dL的患者所进行的双盲随机试验，发现每天服用洋蓟酸的实验组，经过6周后，总胆固醇和低密度脂蛋白明显减少。



## 家庭论坛

# 重整你对子女学习的期望

◎ 简朱素英

白学习的要领，他们便能投入学习，而不是用逃避的方式面对学习。

·遇到学习困难或有障碍的孩子，这或许是上帝给我们考验和学习感恩的功课，训练我们的爱心。因为面对学习有困难的孩子，父母需要更多的爱心和耐心，也要调整对孩子期望的尺度标准，可以从学业转移到孩子其他的能力上，这对双方都有好处。

其实父母不能只作单方面的“要求”，还须多方面的“协助”和“付出”。父母若只要求子女努力读书，考取高分；多做功课，少玩游戏。在孩子功课出现问题时，却没法得到父母任何支援，以为单靠责骂和紧迫就有转机。结果日子一天一天过去，孩子还是不得要领，成绩仍是停滞不前。所以父母应平和冷静地与子女好好倾谈，例如在新学期之初，关怀他们在新学校或功课上的适应，是否遇到什么困难？是否需要功课辅导？(若能力所限或情绪不够稳定，在经济能力许可下，便请别人教导，避免伤害亲子关系。)除了协助外，父母也要了

解子女的学习进程，每个学习阶段、每个科目都有不同的要求；加上学习需要有动力、兴趣、鼓励和欣赏，父母有没有在这些方面作出努力呢？

在正常的学习生活中，课外活动的安排是否适量？活动太多，温习功课的时间可能就会减少；欠缺课外活动或太少，生活就变得枯燥，没有生气。父母不妨让子女按

自己兴趣参加课外活动，除了能调剂身心，也可作为奖励，让他们从中学学习一些课外知识及学习方法，丰富自己的人生经验，然后把这经验运用到正规教育的学习上，说不定有意想不到的收获哩。

在新学年之初，父母要认真思考，教导子女培养正确的学习态度，明白学习目的是什么，了解学习的方法和影响学习的

因素等。当然，在教导之前，家长也要收集资料“自我学习”，消化了解后再与子女沟通。我相信他们会有不同的感受，并作出相对的反应；然后再与子女订立学习目标，并给予适当的奖励，子女的进步便指日可待。

好的开始是成功的一半，让我们与子女一起好好开始吧！

来源：真理报

“望子成龙，望女成凤”，几乎是所有父母的期望；可是家里的小家伙却不肯用功读书，面对一直成绩平庸的孩子，家长们应该如何帮助儿女呢？

新学年伊始，孩子们怀着既兴奋又矛盾的心情踏进校园。兴奋的是经过漫长暑假，终于又可以与老师和同学见面了，同时也是另一个新学年开始，带来新的希望；矛盾的是，既要学习新知识，又要背负父母的期望，一种莫名的压力伴随而来，对学习不得要领的孩子，感觉就特别沉重。如果父母能了解子女面对学习的困扰，帮助他们适应并克服学习上的难题，便能让孩子轻松面对校园的学习生活。

在一次座谈会中，听到一些父母有这样的抱怨：“我的孩子每天要花四、五个小时做功课。”；“我的女儿不能集中学习，功课要花上半天才完成。”；“唉，我的儿子其实很聪明，可是却懒惰，不肯下苦功，敷衍失责。我们夫妇为了他的学习

问题，总搞得不愉快。”；“儿子每次做功课，我都要在旁督导，不然他便马虎了事，或半天都没法完成，他总不愿意独自去思考问题。”；“我的孩子样样都好，但让他读书，我便头痛了。”；“我女儿成绩一直不错，自去年开始却退步。丈夫埋怨我安排太多课外活动，我则认为她过于沉迷网络才无心学习。”

孩子的学习是否出色，要视乎家长能否经常给予子女有正面鼓舞的感觉，让他们产生动力、奋发向上。

我建议家长们可以试试以下这些可行的方法：

·遇到聪明而不努力的孩子，应激发(不是刺激)他们的上进心，让他们悟出学习的道理与方法。

·遇到能力不足的孩子，就要协助他们解决困难，再给予适量的帮助，例如提供功课辅导或补习等。让他们感到有父母的支持，而非孤军作战，协助他们掌握学习要领，打好基础，一步一步拾级而上。只要孩子明



## 温馨晨语

不同的眼睛，不同的看法；

不同的耳朵，不同的听法；

懂对方难处，学对方长处；

懂换位思考，学习站在对方的角度去思考问题。

每个人都渴望得到别人的尊重，

而尊重对方的前提就是学会换位思考。

因为懂得换位思考的人，才能更好地理解别人，

同时也会让自己收获更多的幸福。

上主说：

“所以，无论何事，你们愿意人怎样待你们，你们也要怎样待人。”

~ 马太福音7章12节 ~

愿以感恩的心进入新的一天

