



长寿保健

夏天吃凤梨最好是好时节,凤梨酸甜多汁,是不少人夏日餐桌上的料理常客,不过,凤梨的优点可不只是美味,其中“凤梨酵素”还能帮助消化、嫩化肉质、抵抗血栓,可说是好处多多。然而,凤梨可不是所有人都能大口享用,蔡怡瑄营养师提醒有3大族群要忌口!

凤梨酵素3大健康好处

凤梨之所以广受大众喜爱的主要因素,就是因为它富含鼎鼎有名的“凤梨酵素”,更有下列好处,不论在料理或日常保健都能发挥功效,包括:

1. 助消化:

凤梨酵素能够适应人

胃部以及肠道不同的酸硷值,不容易被环境破坏,因此可以在消化道中协助分解蛋白质。平时有消化不良困扰,或是大鱼大肉过后觉得肚子饱胀不舒服时,都可以来点凤梨帮助消化。

2. 预防血栓:

不小心划破皮肤流血后赶紧按压、包扎,不一会儿便止血了,就是因为血液中的纤维蛋白具有凝血作用,能够避免伤口血流不止,不过,一旦血液中的纤维蛋白过量,血液就会变得浓稠进而形成血栓,便很可能导致四肢肿胀或是缺血性脑中风。凤梨酵素可以分解过多的纤维蛋

華人健康網 x 呼叫醫師

鳳梨助消化、抗血栓，必知3大好处！

蔡怡瑄營養師：

3大族群吃鳳梨要小心



蔡怡瑄 營養師



白,达到预防血栓的功效,进一步达到预防心血管疾病的作用。

3. 软化肉质:

凤梨酵素不只能分解肠胃中的蛋白质,用来料理肉品也能达到嫩化效果,让口感更柔软。不过,若想把凤梨当天然嫩精,

最好在烹调前先醃渍且按摩肉片,以免高温烹调后使酵素变性就没有用囉!

3大族群吃鳳梨要小心

看完凤梨的好处,是否很想赶紧到市场挑选并回家大啖一番? 不过,蔡怡瑄营养师提醒,以下这3大族群因身体状况,必需特别小心:

1. 糖尿病友

凤梨属于高GI食物,吃下去后身体会很快消化吸收,造成血糖快速上升,因此如果罹患是糖尿病的患者,记得一次不要吃超过一个饭碗的量,而且最好与正餐间隔2小时再食用。另外,也要尽量避免

把凤梨打成汁,以免身体吸收得更快,血糖会像搭云霄飞车一样冲上天。

2. 过敏体质

凤梨酵素优点多,不过也有不少人对它过敏,一吃就会出现皮肤红、热、肿、痒的症状,严重者甚至会出现上吐下泻、呼吸困难、休克等现象,因此,如果过去曾经在接触凤梨制品后产生过敏现象,千万不要勉强食用,均衡摄取其他天然食材同样可以为身体带来数不清的好处。

3. 急性胃溃疡

许多人觉得凤梨味酸,又会分解蛋白质,吃多恐怕会引起胃溃疡。其实,凤梨虽然吃起来酸甜、酸酸的,但仍然属于硷性食物,并不会直接造成胃溃疡,不过,如果本身正处于急性溃疡发作时期,则应避免在空腹时吃太多凤梨,以免刺激胃酸分泌,造成不适。



正常婚姻也包括身体的连合。上帝照着自己的形象造人,乃是照着祂的形象造男造女。这是上帝很奇妙的创造。祂造的时候,祂赐福给人。圣经说,上帝就赐福给他们,又对他们说,要生养众多,遍满地面,治理这地。也要管理海里的鱼、空中的鸟、和地上各样行动的活物。(创世记一28)。

上帝造男造女,上帝造的多么奇妙。当我们研究人类身体的时候,知道越多就越发现上帝创造的奇妙。今天所谓科学发达的时代,就更发现我们知道的多么有限。

比如说,我们听到有些人告诉我们,人的遗传基因和黑猩猩的遗传基因有98.5%是一样的。事实上,美国最大的博物馆在华府,几年前我去参观的时候,他们还是有一个大牌写着人的DNA和黑猩猩的DNA有98%是一样的,那个时候已经发现这个不是事实,但是博物馆的展览并没有改变。为什么没有改变呢?因为他们要相信人跟黑猩猩有共同的祖宗,所以他们坚持那个不科学的报告。事实上,进化论学者也已经发表了文献告诉我们,人的DNA和黑猩猩的DNA只有85%可以说是一行的。这个事实叫我们知道,人跟黑猩猩不可能有共同的祖宗。我们了解之后,更叫我们感谢上帝创造的奇妙。上帝造的真如圣经所说的“各从其类”。人类只会生人类,猿类只会生猿类!

人的遗传基因有23对,其中有一对决定是男或是女。我们都知道决定男性的那一对,两条是不同的,一条叫X,另外一条叫Y。决定女性的那一对遗传基因两条都是X。Y较小(X上面有约160,000,000个“字母”,Y上面有约60,000,000个“字母”)。无论如何,男女是不同的。上帝的创造实在奇

妙!不同,但是彼此配合。所以男和女可以配合生孩子,这是上帝创造的奇妙。今天有一些混乱的思想,但是我们要回到主创造的事实,就不会被错误的思想影响我们,让我们不知道何去何从,以致伤害自己和他人。

身体的配合极其奇妙,身体的联合也是奇妙,超乎我们可以想像的。这是上帝奇妙的创造。

但是,身体的联合也包括跟身体有关系的。什么意思呢?最起码的我们知道衣食住行。在一个正常的婚姻里头,衣食住行的联合是我们要注意的。两个人不可能什么都一样(感谢上帝无限的创造性),但是我们可以尽量配合。有些是我们可以做得到的。什么意思呢?比如说,我们吃的习惯。我们不一定都喜欢吃同样的东西,但是在一同生活的时候,我们可以彼此迁就,让我们的日常生活更能够联合。又比如我们的兴趣,也不可能完全一样,但我们可以彼此配合,分享更多共同兴趣。还有,比如说我们工作的收入。我们是联合的。我们收入的钱是应该联合的。我听到不同的人告诉我,他赚钱比较多,他赚钱比较少,所以呢?钱多的就好像地位高一点,他就要管,但是联合不是这个意思。无论是哪一位赚得少或是哪一位赚得多,所有收入都应该是联合的。我看见,年轻的妈妈有小孩子,但是因为她认为如果她没有收入,在婚姻里的地位就比较低,所以她就小孩子交给其他人去照顾,自己出去工作。可惜,这是个错误的观念。

当然,如果不得已,那么一定要到外面工作,那是合理的。不过,如果一个人的薪水足够我们日常的开销,那么,孩子是应该自己照顾的,这是上帝交给我们的,也是做父母的责任。不要因为

体的连合

◎苏绯云

你赚得少或是赚得多就影响婚姻,而影响我们照顾孩子的责任。

我小时候没有听过那种观念,我以为钱都是属于同一个家,当然都是我们一起拥有的。因为我小的时候,看到爸爸拿到薪水的时候,就直接交给我妈妈。我以为每个家庭都是这样子,一直到后来,我才发现,原来有一些基督徒没有这个观念。他们不知道联合就是什么东西都是联合的、都是共有的。如果我们知道的话,不少家庭可能就会减少很多不必要的麻烦!

可能一些孩子也不会因为没有父母照顾而成为日后的问题。我认识好几位父母亲都在外面工作的,以为那就是爱他们的家。但是当孩子长大之后,他们才发现有一些很难弥补的后果。孩子跟他们的关系有一些的漏洞。长大之后,很难去补救!孩子有一些感情上的问题,后来是很难弥补的。所以,当我们知道原来身体的联合,也包括身体所需要的其他方面的联合,那么我们就可以有智慧,怎么样处理日常的生活,成为一个正常的婚姻。一个正常的婚姻必定直接影响我们的儿女。让我们的儿女在一个正常的家庭成长。

今天可能有一些家庭,两夫妻都在外面工作,孩子交给父母之外(如:长辈)的人照顾,虽然这个比让保母来照顾可能好一点,但也不理想。理想应该是父母亲自照顾孩子。以前的社会,家庭和工作没有分开?意思是,种田的人他的家也在那个土地上,他工作的地方跟他的家是在一起的。他的孩子从小也就跟着爸爸妈妈。现在我们的社会是把家庭分开。工作的地方跟家庭住的地方不在一起,而且是故意分开,结果家庭就有不需要的发生了。

想想以前的农业社会。小孩子都跟父母亲在一起,

小孩子从小就可以做一些事情,比如说,他们可以帮忙喂鸡、喂鸭之类,他们可以做一些小孩子可以做的事情,从小也就跟着爸爸妈妈,一边学习一边得到父母亲的照顾,跟现在的家庭很不相同,所以在这个现代的社会,我们要想想怎么样可以让我们的家庭不被影响,让我们可以联合,家庭才能正常化,儿女才有正常的成长环境。

来源:真理报



温馨晨语

要有追云逐月的意气,也有迎难而上的勇气;
 要有面向阳光的朝气,也有不畏风雨的底气;
 要有充满爱心的良善,也有分辨是非的智慧,
 因为有智慧的爱才是真爱,
 智慧的爱是有底线、讲规矩、守原则的爱。

经上说:

“我所祷告的,就是要你们的爱心
 在知识和各样见识上多而又多,
 使你们能分别是非,作诚实无过的人。”

~腓立比书1章9节~

愿以感恩的心进入新的一天