



长寿保健

你今天“维生素C”了吗？在众多水果当中，芭乐不仅是热量低、富含膳食纤维，有助排便、抑制食慾。尤其富含维生素C更是遥遥领先其他水果，堪稱水果界的“维生素C之王”。究竟芭乐有哪些秘密武器，能位居水果界的重量级角色呢？根据食安专家韋恩表示，芭乐有4大优势无可取代。

根据食品藥物管理署食品營養成分資料庫，平均每100公克的芭乐约有热量37.3大卡、膳食纤维3.4公克、维

生素C约126.2毫克。食安专家韋恩在《韋恩的食農生活》臉書粉專上表示，芭乐的營養價值實在水果裡面數一數二的，值得大家趁此大好時機多享用。至於芭乐的營養價值有一些特點呢？以下整理分享给大家。

芭乐有4大營養價值優勢

維生素C含量豐富
 芭乐在台灣常見的水果裡，維生素C的含量可以說是冠軍。以常見的珍珠芭乐為例，每一粒珍珠芭乐竟然含量高達511毫克，是每日成人建

芭乐抗自由基第一名！

華人健康網 x 呼叫醫師

芭乐抗自由基第一名！

4大優勢超猛！

- 維生素C豐富
- 膳食纖維豐富
- 高鉀
- 最高抗自由基能力



議攝取量100毫克的5倍不止。

膳食纖維豐富

台灣民眾膳食纖維含量普遍不足，而每一粒珍珠芭乐含膳食纖維量將近10克，達每日成人建議攝取量25-35克的三分之一了。膳食纖維有排出體內毒素的作用，膳食纖維能通便，是因為能

軟化大便，增加大便體積，促進腸道蠕動。此外，膳食纖維也是腸道益菌的養分。補充膳食纖維後，可以增加飽足感，減少進食慾望。

高鉀

鉀有助於維持血壓的穩定，而芭乐含鉀也是水果裡名列前茅的。只是鉀需要腎臟代謝，

所以腎功能有疑慮的人要特別注意不能食用過量。

最高抗自由基能力
 芭乐的眾多營養價值裡，抗自由基的能力是最為珍貴的。自由基是百病之源，唯有抗自由基，才有助遠離疾病威脅，甚至自由基對癌症的形成也是潛在的禍首。

每個人每天都會受到許多自由基的侵襲，無論是透過飲食而來的，或是來自污染空氣等，所以能夠透過自然飲食排除自由基，是非常重要的。

芭乐因為含有豐富的多酚，還有類胡蘿蔔素、維生素C、維生素A、維生素E等營養成分，所以在抗自由基上表現非常好。在一份科學研究裡，計算過芭乐的總抗自由基能力(DPPH)，在眾多水果裡，芭乐總抗自由基能力高達30(mol Trolox/g)遙遙領先成為第一名，是很多其他我們知道抗氧化力也很好的水果的好幾倍，比如說是：香蕉的3倍、草莓的3倍、紅葡萄的7倍與檸檬的10倍。

芭乐是這麼好的水果，現在又正值盛產期，新鮮又便宜，韋恩建議大家不妨多買來吃，健康又可以支持本土優質水果。



家庭论坛



圣经的记载，这位上帝创造者，最后的创造是什么呢？

创世记第二章19节：“耶和华上帝用土所造成的野地各样走兽、和空中各样飞鸟，都带到亚当前面，看他叫什么。那人怎样叫各样的活物，那就是他的名字。那人便给一切牲畜，和空中的飞鸟，野地走兽都起了名。只是那人没有遇见配偶帮助他。耶和华上帝使他沉睡，他就睡了，于是取下他的一条肋骨又把肉合起来。耶和华上帝就用那人身上所取的肋骨造成一个女人”。

这是耶和华上帝最后的创造！“耶和华上帝说那人独居不好，我要为他造一个配偶帮助他”。讲了之后，耶和华上帝并没有立刻造女人。为什么呢？他还要亚当做什么呢？上面那段圣经告诉我们，耶和华上帝要亚当看祂所造的所有的生物，替他们起名字。所以，你可以想像，这些生物牲畜、飞鸟、走兽，亚当给他们起名字。他们都是一双的。牛是一双、羊是一双、猪是一双、狗是一双，甚至飞鸟也是一双的。当看到上帝创造的所有牲畜野兽飞鸟都是一双双之后，却发现没有一个是和

他相配的！

亚当会怎么样想呢？“上帝说要造一个配偶给我，但是祂造的这些没有一个是我相配的！”现今的人认为我们的祖先是动物，人类和黑猩猩有共同的祖宗！但亚当没有这种思想！亚当看得出上帝所造的所有生物，没有一个可以与他相配。他们不会是亚当的配偶。这一点，亚当一定很清楚！

在这个情况下，上帝才造女人。上帝造女人的过程很特别。祂要亚当睡觉，而且是沉睡。所以在造女人的过程中，亚当没有参与。他没有帮忙，他没有做什么，他在睡觉！上帝用什么造女人呢？上帝使用男人身上的一部分造成女人。男人和女人基本上是拥有共同的遗传基因，但却又不是完全一样，因为上帝从亚当身上取下一部分造成一个女人（肋骨也可以是一边或一部份之意），因此可以说是用亚当做材料而加工创造，所以女人是上帝创造的最后杰作！我不知道为什么上帝要这样做，但是我知道上帝非常看重夫妻关系。夫妻关系是人类的第一种人际关系！我们无论从旧约或新约，都可以看到上帝爱



上帝的杰作

◎ 苏维云

人。约翰福音第三章第16节：（每一位应该都熟悉）“上帝爱世人，甚至将祂的独生子赐给他们，叫一切信祂的，不至灭亡，反得永生”。这里的重点是上帝“爱”。上帝爱世人。旧约和新约很多地方都用夫妻的关系来表达上帝与人的关系，因为上帝与人的关系是爱，夫妻的关系也应该是爱。耶稣基督与教会的关系是爱，正常的夫妻关系应该是爱。爱的关系是每一位所向往的。多奇妙，爱可以带给我们最大的喜乐，最大的满足；相反地，失落的爱，带给我们最大的伤心，最大的痛苦！

在圣经的首两章中，有四个不同的字都与“造”有关。创造、作造、塑造、建造。造女人时是用建造的造（如建筑师设计的造），只用于这一次。我不知道为什么上帝用这特别的字。可能是上帝有特别的用意、特别的用心？真是上帝的杰作！

“耶和华上帝就用那个人身上所取的肋骨造成一个女人，领他到那人跟前”。

“那人说，这是我骨中的骨，肉中的肉，可以称他为女人，因为他是从男人身上取出来的。”亚当看见上帝带给他的女人，他是非常地兴奋，因为他看到上帝所造的一切生物，都是一双的，只有他是孤零零一个！他也体会到所有生物中，没有一个与他相配。现在见到上帝带来给他的这一位，他立刻知道是他的配偶，因此可以说看吕振中牧师怎样翻译这一段圣经。他尽量要把原来的意思表达出来，但是我们没有什么字可以翻译原来圣经用的词，所以吕牧师的翻译是这样：“那人说，啊！这是我骨中的骨，我肉中的肉啊！这可以称为女人，因为这是从

男人身上取出来的”
 正常的夫妻关系应该是又亲密又兴奋！上帝奇妙的杰作！
 有时候，我问我的听众：“上帝取了亚当一条肋骨，那么男人是不是少了一条肋骨？”当然不会，因为，虽然亚当少了一条

肋骨，但是他的遗传基因没有改变，他生的儿子，自然不会少一条肋骨。例如有人出了意外，断了一只手指，他生的儿子会不会生来就少了一只手指呢？当然不会啦。
 那么亚当本人是不是少了一条肋骨呢？奇妙的

是，如果我们拿掉一条肋骨，身体会自然长回一条肋骨，真是太奇妙。根据医学告诉我们，肋骨是我们身上奇妙的骨头，可能要等三个月，但他会自己长回来的！所以，放心，亚当不会少一条肋骨。
 来源：真理报



温馨晨语

人活着，其实挺累！

残酷的社会，现实的人类，看不透的人心，有说不出的累。

有过倒头就睡，有过欲哭无泪，因此身心疲惫。

所有的是是非非，错与对，都得一一面对，统统体会。

人这一生，没有多少时间可浪费！

别为无聊的事，生无聊的气；

别为不值得的人，存不值的烦恼！

交，有情的人，尊，独一真神！树，国度胸怀！

经上说：

“你们是被拣选的族类，是有君尊的祭司，

是圣洁的国度，是属上帝的子民，

要叫你们宣扬那召你们出黑暗，入奇妙光明者的美德。”

~彼得前书2章9节~

愿以感恩的心进入新的一天。