



长寿保健

吃错食物容易胖，同理，吃错早餐也容易胖，但是，为了怕胖却不吃早餐，这样的观念正确吗？俗谚：“早餐要吃得像国王，午餐要吃得像王子，晚餐要吃得像乞丐。”说的正是吃早餐的重要性。肥胖专科医师刘伯恩指出，吃早餐不但有益健康，正确吃早餐也能帮助减肥。吃早餐应掌握健康4原则，才不会越吃越胖。肥胖专科医师刘伯恩

指出，肥胖一直是许多人的梦魇，不仅容易造成慢性疾病，更影响到生活品质。而减重则是需调整饮食及生活习惯，但不论是不吃早餐或过午不食等减重方法，其实都是错误迷思。

怕胖不吃早餐？ 减重错误迷思

一般而言，长期不吃早餐的人容易便秘，主因是从吃完晚餐后，到隔天中午，约12小时肠胃都没

華人健康網 x 呼叫醫師

怕胖不吃早餐？減重從早餐開始！

劉伯恩醫師：
早餐不吃肥4大原則



劉伯恩 醫師

 新鮮食材 取代加工品	 蔬果顏色 愈多愈好	 飲料少糖 少奶精	 餐前喝水 增飽足感
-------------------	------------------	-----------------	------------------

有蠕動，易出現排便困難。另有些人為減肥不吃早餐，中午才吃午餐，已

經超過身體忍耐的飢餓極限，以致中餐吃更多，造成越吃越胖。

事實上，早餐是啟動人體1天能量的關鍵，不能不吃。許多減重門診的患者，飲食上並沒有吃的比一般人多，但就是不吃早餐，身形看起來都是圓滾滾的；因此呼籲想減重者，三餐仍應正常吃，健康吃早餐才能有助減重。

劉伯恩醫師強調，不吃早餐和吃錯早餐，都是不正確的飲食觀念。而不吃早餐的人可能有很多原因包括：太忙、沒空吃或沒胃口；沒胃口、不想吃或吃不下；沒有這個

習慣、不吃早餐又不會死；以及減肥。

健康早餐要訣： 富含蔬菜4大元素

早餐熱量佔人體1天所需熱量3分之1以上，最好內容包含優質蛋白質、低脂肪及複合性的碳水化合物；而低GI食物及含纖維的全穀類，吸收速率緩慢，可使血糖穩定，有助於減少胰島素過度分泌及減少脂肪的堆積。

健康的早餐可增加記憶力、注意力、降低膽固醇，以及提升脂肪燃燒率；國外有研究指出，減肥成功但希望不復胖的人，1周起碼要吃4天早

餐，且選擇的早餐類型，一定要包含全穀類、蛋白質、水果、蔬菜4大元素。

健康早餐不吃肥， 牢記4大原則

1. 新鮮食材取代加工品：早餐不妨以新鮮食物取代火腿、香腸、培根等加工食品。

2. 蔬果顏色愈多愈好：增加纖維質量及蔬果量，選擇顏色愈多、種類愈多的生菜沙拉、蔬菜棒，並搭配營養密度高的奇異果、木瓜等。

3. 飲料少糖少奶精：應選擇無糖(高纖)豆漿、新鮮蔬果汁；若要喝咖啡，避免添加糖或奶精，以免攝取過多的糖分及反式脂肪酸。

4. 餐前喝水增飽足感：想要減重，可以在用餐前先喝下約260毫升的白開水，或者喝無糖茶飲也可以。胃部先塞點東西，有飽足感，就不會吃太多食物，導致肥胖。

【貼心小叮嚀】：

平常飲食盡量在家自己煮，較能掌握飲食目標，減少外食，也會吃得比較健康。飲食也最好避免食用油炸食物，除了飲食控制，規律運動也很重要。

正常婚姻

蘇維云



我们既然知道圣经是创造主的话，就可以从圣经中得到一些智慧。

从圣经我们知道教养儿女的终极目的，是要儿女成为虔诚的后代。要有虔诚的后代，我们就要给他们一个正常的成长环境。最重要的环境，就是他们成长的地方，也就是我们的家。家是怎样形成的呢？当然我们都知道，家是两个人结婚形成的。

今天社会，对婚姻的观念，是不是正确呢？正确的婚姻观念去哪里找呢？聪明的你一定知道。圣经所介绍的创造主，不但造了人，婚姻也是祂设立的。所以，要知道什么是正确的婚姻，我们就去找创造主，看祂说什么。圣经一开始就告诉我们，什么是婚姻。

圣经创世记第一章说什么呢？让我们来看看圣经神的话。“神就照着自己的形像造人，乃是照着祂的形像造男造女。神就赐福给他们，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1:27-28)

第二章告诉我们“耶和华神用地上的尘土造人，将生气吹在他鼻孔里，他就成了有灵的活人”(创世记2:7)。神吹了一口气，这个“气”和“灵”是同一个字。意思是，人与其它动物不同的地方，是人

有灵而动物没有。上帝特别给人有灵，才可以与上帝来往，因为上帝是个灵。约翰福音第四章23-24节：“时候将到，如今就是了，那真正拜父的，要用心灵和诚实拜他，因为父要这样的人拜他。神是个灵，所以拜他的必须用心灵和诚实拜他”。我们敬拜上帝，要用我们的灵照着真理来敬拜祂。

第一个家园。“神在伊甸园立了一个园子，把所造的人安置在那里”(创世记2:8)。这里告诉我们，第一个家是在伊甸园。“伊甸”什么意思呢？“伊甸”之意是“称心”，是很舒服的意思，所以我们知道神要我们的家成为一个称心的地方。我们懂得中文的，特别有些好处，因为中文字是很有意思的。“园”字有个范围，里面有土、口和二人。这个家园，有一个范围，神用泥土造人、吹了一口气。两个人是第一个男人和从男人而来的女人。

上帝又给他们各样的树，又好看、果子又好吃。有两棵特别的树，一棵叫“生命树”，另外一棵叫“分别善恶的树”，还有很多珍宝。耶和华神又有一个命令给这个人，就是照着上帝的形象被造的一个人，是一个男人。创世记第二章15节：“耶和华神将那人安置在伊甸园，使他修理看守。”

家是先为男人预备

的。这个家应该是一个称心的地方，一个美丽的园子，有好看又好吃的果子，所需要的都有了。还加上一些“不必要”的，我们可以叫做“额外的福气”。是什么呢？就是金子、珍珠、宝石，可以说是一个非常好的地方。这是为什么常常有人把这个地方称为“乐园”，快乐的园子。

我们所需要的衣、食、住、行，在伊甸园是怎样？

衣，当时不需要穿衣服。因为气候非常的好，而且人可以坦然相见，不需要遮掩。为什么？因为人是照着上帝的形象被造的，带着上帝的荣光。当人没有犯罪的时候，上帝的荣光没有离开我们，所以我们是穿戴着上帝的荣耀。那个时候不需要穿衣服，不需要有遮盖，因为是荣耀的。

食，圣经告诉我们，耶和華神使各样的树从地里长出来，可以悦人的眼目，果子好做食物。所以吃的东西足够了，而且又是好看的。随时可以吃，不需要煮，太舒服了！想想我们今天为着吃花了多少时间，我们要工作赚钱，就算有了钱，还要花时间去买食物、做饭。当时在伊甸园，要吃什么果子摘下来吃就是了。真是太好了！

住，当时的环境非常舒服，不需要有冷暖气，气温刚刚好，住的地方就是这个美丽的园子。现在人们要找一个舒适的住处，真是谈何容易。无论是香港或温哥华，房价都十分昂贵，非一般人可以负担。如果不能一次付清，分期付款亦是一个很大的重担。

至于行，因为就住在乐园里，也不需要去什么地方，所以行的方面也没有问题。衣食住行都没有问题，实在是太好了！假如我们今天不需要为衣食住行烦恼的话，你说怎么样？真是乐园啊！

那么，这个家的成员，有什么责任呢？首先，男人有什么责任？

来源：真理报

人生感言

一晃又一年了，有的人再见，有的人再也不见，
有的人见面需要坐车，有的人见面需要做梦。
人这辈子总是在等，等下次，等不忙，等有条件，
等有时间，等有钱了，可到头来，等没了选择，
等来了遗憾，人生经不起等待。
人间的饭，吃一碗少一碗，身边的人，见一面少一面，
脚下的路，走一天少一天，其实人生就是个减法，
来日并不方长，一别再无归期，
年少时，春风得意马蹄急，不信人间有别离，
后来才发现，我们已经和很多人见完了最后一面，
蓦然回首才明白：
秋月无边，红尘无岸，就如这虚虚实实的人生，
既无风无雨，也无晴。
酒杯太浅，敬不到来日方长，
巷子太短，走不到白发苍苍，
不是年少守不住初心，而是岁月，慌了人心！
一辈子真的好短，好好珍惜你身边爱你的人和你爱的人，
因为人生没有下辈子！也珍惜这辈子的好友！
“你们要谨慎行事，不要像愚昧人，当像智慧人。
要爱惜光阴，因为现今的世代邪恶。
不要作糊涂人，要明白主的旨意如何。”
~以弗所书5章15-17节~