



长寿保健

脂肪是人体能量来源之一，脂肪可分为内脏脂肪与皮下脂肪，但是，堆积在腹部的内脏脂肪会影响身体代谢，导致血液中三酸甘油酯浓度及血糖升高，产生代谢症候群，以及会使罹患心血管疾病和糖尿病的风险增加！潘富子营养师指出，减少内脏脂肪要远离3大饮食风险因子。

您是否体型看起来不算胖，四肢也算瘦瘦的，但唯独小腹却很大？不然就是已经明明已经拼命运动了，肚子的肉还是难以消灭！北投健康管理医院潘富子营养师提醒，此时要注意的不是

单纯外表肥胖问题，而是要当“内脏脂肪”过多！

潘富子营养师指出，虽然对于健康体态大多会用身体质量指数(Body Mass Index, BMI)作为评估方式，却轻忽了腰围管理。现代人常见有饮食西化及不良生活习惯，腰围超标是常见的健康问题，要注意的是靠BMI指数是无法完全反应内脏脂肪堆积的程度。依据2017~2020年国民营养健康调查指出，19岁以上民众超过5成有腰围过大的情形。**内脏脂肪过多，增加代谢性疾病的机会**

内脏脂肪最容易观

華人健康網 x 呼叫醫師

內臟脂肪多，代謝症候群中鏢！

潘富子營養師：

遠離3大風險，減內臟脂肪



潘富子 營養師



察的症状就是腰围大小，内脏脂肪过多会导致腹部肥胖，腰围也会跟著增加，当内脏脂肪活性大，会释出游离脂肪酸，导致胰岛素阻抗，就会增加罹患糖尿病和其他各种代

谢性疾病的机会。卫福部也指出，已有研究调查当内脏脂肪过多，罹患心血管疾病及第二型糖尿病之风险分别是一般民众的1.44及1.56倍。

代謝症候群5大危險因子与数字

1. 腰腹肥胖：異常值：男性腰围 $\geq 90\text{cm}$ 、女性腰围 $\geq 80\text{cm}$ 。
 2. 血压上升：異常值：收缩压 $\geq 130\text{mmHg}$ 、舒张压 $\geq 85\text{mmHg}$ 。
 3. 高密度蛋白胆固醇偏低：異常值：男性 $< 40\text{mg/dL}$ 、女性 $< 50\text{mg/dL}$ 。
 4. 空腹血糖值上升：異常值： $\geq 100\text{mg/dL}$ 。
 5. 三酸甘油酯上升：異常值： $\geq 150\text{mg/dL}$ 。
- 若腰围超过标准尺寸(男性标准腰围应 $< 90\text{cm}$ ，约35吋、女性标

准腰围应 $< 80\text{cm}$ ，约31吋)，同时可能有血压偏高(收缩压 $\geq 130\text{mmHg}$ 或舒张压 $\geq 85\text{mmHg}$)、空腹血糖偏高(空腹血糖值 $\geq 100\text{mg/dL}$)、空腹三酸甘油酯偏高($\geq 150\text{mg/dL}$)、高密度蛋白胆固醇偏低(男性 $< 40\text{mg/dL}$ 、女性 $< 50\text{mg/dL}$)，以上五项因子，只要符合三项(含)以上就已是代谢症候群的一员了，在未来得到糖尿病、高血压、高血脂、心脏病及脑中风的风险都会比一般人还要高。

减少内脏脂肪，远离3大风险因子

潘富子营养师表示，要如何减少内脏脂肪，就得从形成的主因来看起，大多来自饮食不正常。所以，要远离以下3大风险因子。若饮食习惯不

改变，就算是运动量再大，降低内脏脂肪还是有限。包括：

1. 油炸食物：

摄取过多的油炸食物，容易导致体内的游离脂肪过多，因此快速累积在肝脏、肠子周围，于是形成内脏脂肪。

2. 高糖食物：

减少吃高糖分食物，尤其要注意的是果糖，因为果糖是直接由肝脏处理，当糖分快速进入肝脏，使肝脏充满大量游离的脂肪酸，就容易形成内脏脂肪。

3. 饮酒习惯：

酒精在肝脏会被转换为脂肪，进而引起脂肪肝；并且酒精下肚后会被肝脏代谢成乙醛，累积于肝脏细胞内会促使脂肪合成与累积。

揪出内脏脂肪指标，这些检测不可少

由于内脏脂肪无法靠肉眼评估，建议民众在健康检查时不妨加入DEXA双能量骨质密度检查，可以检测出体内的内脏脂肪指标连同全身骨质密度一并检查；或是利用BIA生物电阻分析仪，以微电流通过人体取得人体脂肪及非脂肪含量，测量出身体组成分析，例如：整体及局部肌肉量、整体及腹部体脂肪、矿物质及身体类型等。

每天，拥抱对方一分钟



昨天晚上，我的妻子甜滋滋地说，她要控告我每天对她壁咚。

我微笑不语，但心里想著：“壁咚是年轻人的玩意，我是成熟的大人了，所以我没有壁咚，我只是每天都觉得妳很可爱，所以靠在墙边拥抱妳一分钟而已。”

一分钟，也许泡不成一碗面，但可以锅碗瓢盆打一场架，也可以靠在墙边给予对方温暖，你选择哪一种呢？

拥抱不该是一种特别的浪漫，而该是日常生活。虽然称不上老夫老妻，终究也是四十好几的人了，我能见证，夫妻之间的爱情是一种很奇妙的情愫，越陈越香，越看越顺眼，只要它没有发生意外而变味。虽然甚麽都不做也可以很有默契，但我宁可选择每天做一点甚麽，为了你人生最重要的伴侣。洗碗，倒垃圾，盖上马桶，爱一点一滴都在其中。虽然也会有怨言，但每天还是继续做，甘心做，没有变味的爱就是这麽奇妙的料理。

爱，是责任。人类社会的第一个伦理关系，

不是亲子，而是夫妻。神造了亚当，吩咐他管理万万千的生命，但实际看过亚当的生活以后，神说，那人独居不好，我要为他造一个帮助者作他的配偶。接下来亚当的第一个反应是很正确的，他看过那麽多动物，每一种都不像，可是这一次非常地像，因为根本就是从他身上取出来的肋骨建成的，所以他说：“这一次这是我骨中的骨，肉中的肉。”对于由他自己身上出来的夏娃，他不爱，谁又能爱？爱夏娃，是亚当的责任。而夏娃给他的回报，是配搭，是帮助。

一个丈夫爱他的妻子，是天性，并不需要任何别的理由，就好比“因为我太太很贤慧，帮助我很多，所以我很喜欢她。”又或者“因为我太太是个好基督徒，很属灵，所以我喜欢她。”不，也许你是一个好基督徒，但你的妻子不是，还是得好好爱她，竭尽所能地给她家庭的温暖和照顾。反过来说，妻子对丈夫也是如此。婚姻不是监狱也不是大

学，你也不是教授，给学生打分数。微积分考太差可以当掉学生，员工犯行恶劣可以解雇，但妻子达不到某种标准是不可以当掉或解雇的。把那些奇怪的审核标准拿掉吧，神自己会带领，不需要我们给对方设下甚麽标准。

按著眼目的情欲，许多男人喜欢的可能是大眼睛和长发长腿，但在正确的婚姻关系里，不管眼睛大小或者腿长腿短，丈夫看妻子都该越看越喜欢，比当初她容光焕发的时候更喜欢。为甚麽，没有为甚麽，因为以弗所书上有一段话说，“正如基督爱召会(教会)，为召会舍了自己…丈夫也当照样爱自己的妻子，如同爱自己的身体。”

在伊甸园那里，是亚当爱上他的夏娃，但在以弗所这段经文里，谈的不是因为爱所以娶一个人，而是娶了一个人以后就要爱，如同爱自己的身体。妻子不管长得像螳螂或企鹅，个性好还是坏，都是你的妻子，你的身体。如果你怕水果刀切到手指会痛，你也该担心你的妻子会因为遭遇环境而接受保养顾惜。不用担心，只要你和主的关系是正常的，在经历越来越多的事情以后，你们共有的记忆，对于家人的背负，还有在神面前一同领受的承担，都会帮助你们越来越爱彼此。

基督对召会，也就是对神所拣选重生之人的集合，从来就怀抱著盼望和喜悦。祂深信这些人会成熟，总有一天会在某个地方，会活出一式一样的生命。你呢？对于你的另一半，我们是恨不得赶快换一个，还是凡事包容，凡事相信，凡事盼望，凡事忍耐，对她的爱永不败落？

来源：水深之处

温馨晨语



生活是一首歌，吟唱着人生的节奏和旋律；
 生活是一条路，延伸着人生的足迹和希望；
 生活是一杯酒，饱含着人生的清醇与忧愁；
 生活是一团麻，交织着人生的烦恼与快乐；
 生活是一幅画，描绘着人生经历的红绿蓝；
 生活是一团火，燃烧着人生的憧憬和梦想。

生活在上帝的恩惠中，
 滋味无穷，其乐融融。

诗人说：

“你们要尝尝主恩的滋味，便知道祂是美善，

投靠祂的人有福了！

耶和华的圣民哪，你们当敬畏祂，

因敬畏祂的一无所缺。”

~诗篇34篇8节~

愿以感恩的心进入新的一天！