

世界衛生組織公布的最佳和最差食品榜



最佳食品

最佳水果:依次是木瓜、草莓、橘子、柑子、獼猴桃、芒果、杏、柿子和西瓜。

最佳蔬菜:紅薯既含豐富維生素,又是抗癌能手,為所有蔬菜之首。其次是蘆筍、捲心菜、花椰菜、芹菜、茄子、甜菜、胡蘿蔔、芥菜、菜蘭菜、金針菇、



雪里紅、大白菜。

最佳肉食: 鵝鴨肉化學結構接近橄欖油,有益於心臟。雞肉則被稱為“蛋白質的最佳來源”。

最佳護腦食物:菠菜、韭菜、南瓜、葱、椰菜、菜椒、豌豆、番茄、胡蘿蔔、小青菜、蒜苗、芹菜等蔬菜,核桃、花生、開心果、腰果、松子、杏仁、大豆等殼類食物以及糙米飯、豬肝等。

最佳湯食:雞湯最優,特別是母雞湯還有防治感冒、支氣管炎的作用,尤其適於冬季飲用。

最佳食油:玉米油、米糠油、芝麻油等尤佳,植物油與動物油按1:0.5的比例調配有更好。

最差食品

世界十大垃圾食物是我們肥胖的罪魁禍首,也是造成健康問題的重大因素,為了健康與身材請大家遠離垃圾食品。

一、油炸類食品

1、導致心血管疾病元兇(油炸澱粉)

2、含致癌物質??

3、破壞維生素,使蛋白質變性

二、腌制類食品

1、導致高血壓,腎負擔過重,導致鼻咽癌

2、影響粘膜炎(對腸胃有害)

3、易得潰瘍和發炎

三、加工類肉食品(肉干、肉鬆、香腸等)

1、含三大致癌物質之一:亞硝酸鹽(防腐和顯色作用)

2、含大量防腐劑(加重肝臟負擔)

四、餅乾類食品(不含低溫烘烤和全麥餅乾)

1、食用香精和色素過多(對肝臟功能造成負擔)

2、嚴重破壞維生素

3、熱量過多、營養成分低

五、汽水可樂類食品

1、含磷酸、碳酸,會帶走體內大量的鈣

2、含糖量過高,喝後有飽脹感,影響正餐

六、方便類食品(主要指方便麵和膨化食品)

1、鹽分過高,含防腐劑、香精(損肝)

2、只有熱量,沒有營養

七、罐頭類食品(包括魚肉類和水果類)

1、破壞維生素,使蛋白質變性

2、熱量過多,營養成分低

八、話梅蜜餞類食品(果脯)

1、含三大致癌物質之一:亞硝酸鹽(防腐和顯色作用)

2、鹽分過高,含防腐劑、香精(損肝)

九、冷凍甜點類食品(冰淇淋、冰棒和各種雪糕)

1、含奶油極易引起肥胖

2、含糖量過高影響正餐

十、燒烤類食品

1、含大量“三苯四丙吡”(三大致癌物質之首)

2、1只烤雞腿=60支煙毒性

3、導致蛋白質炭化變性(加重腎臟、肝臟負擔)

為何花旗參是補品之王?

至今為止,現代藥理學已證明人參對人體的代謝有廣泛的調節作用。這種調節作用特點是雙向性的,也就是它可使過低的或過高的代謝恢復正常。例如人體在應激狀態(包括特別緊張的腦力活動,周圍環境急劇變化對人體刺激等)和強烈運動時肌肉內糖元 ATP(一種含高能量的化合物)和磷酸肌酸的含量會下降。而人參可使下降的上述指標回陸,也可以預防這種下降。因此人參可應用於緊張用腦者,包括學生考試期、司機、運動員或老人、病後恢復期及體弱者,以便提高人體內供給能量的碳水化合物,尤其是血糖的水平。但人參又可使人體中過高的血糖水平下降,因此,人參與其它中藥配合可應用於治療糖尿病的血糖過高症。

由下述可見同一人參與不同中藥配合既可使過低血糖水平上升,又可使過高的血糖水平下降。這種對代謝的雙向調節的特點,是人參及其它滋補中藥的最可貴的特點,也是西藥所缺乏的。中醫的特點就是應用中藥針灸來調節陰陽平衡,用現代語言表述就是調節紊亂的代謝使其恢復正常。也由於這種雙向調節的作用,人參特別適用於代謝紊亂病,副作用亦較少。現代藥理學研究已證明人參有下列藥理特點:

一、對代謝的調節作用:在應激和強烈運動條件下,人參具有明顯的抑制內源性糖元的作用,由於人參促進人體節約利用碳水化合物,因此人參能抗疲勞。人參可使乙醇(酒類)的中毒效應降低,例如人參可使乙醇對小鼠的半致死劑量(LD50)上升,上述作用原因是人參提高肝臟、解毒功能。人參對肝臟系統的酵素同樣有上述雙向調節特點。另人參對核糖核酸(RNA)和蛋白質的代謝有廣泛調節作用。

二、增強免疫功能:人參能增強免疫功能包括促進抗體、補體形成和刺激非特異性免疫功能的作用。

三、調節內分泌系統的功能:人參有調節垂體—上腺皮質激素、性激素和甲狀腺的功能。

四、調節神經系統作用:增強學習和工作能力及抗疲勞作用,另則人參與其它中藥配合可治療心血管、泌尿系統等疾病。近年來又發現人參中的人參皂質,對體內的癌細胞有抑制的作用,同時長期使用,又無副作用。為使人參發揮其獨特之功效,凡患感冒、發燒、傷寒、中暑、痢疾、斑疹等病者,暫不宜服用人參。

人參雖有上述許多方面的優良藥理作用,但人參使用仍有一定範圍。在中醫實踐中,人參在大多數情況下都可與其它中藥配合使用。例如人參與麥冬、五味子組成“生脈散”配方用於心血管病等。人參與黃耆配合加強補氣作用。近年來人參與蜂王漿配合用於老年人保健有良好作用等。

在中藥性質上,亞洲人參為“熱”,西洋人參為“涼”,在現代工商社會中許多人繁忙,有不同程度壓力,常處於“壓力(Stress)狀態”,此時多用花旗參為好,原因是亞洲人參皂質中含有多量的Rg成份,它具有神經興奮作用,花旗參皂質中含較多Rb,具有使神經系統鎮靜作用。總之,合理



地經常使用人參,是增強體質,預防疾病延年益壽的有效途徑。

許氏威州花旗參 - 純正地道花旗參中的勞斯萊斯

許氏威州花旗參與眾不同的八大秘訣:

「地道藥材」的首選地理環境:

一經緯度氣候、土壤、雨量等自然環境,孕育出威州 95%的全美年產量。

改變土壤的酸鹼種植環境:

一不施化肥,以自然腐化樹葉的堆肥方式,來增加土壤中之有機肥。加上種植黃豆的兩年準備期,以增加自然之根球菌抗體,讓您吃得健康。

延續優質威州花旗參種子:

一採擷自許氏花旗參農場,延續優生品種,源自近百年的正野山參母株的種子引種繁殖,使代代都傳接正統極品威州花旗參。

專業標準化的種植方程序:

一累積近 30 年的種植經驗,專人專業標準化經營,完全符合聯邦及州的 GAP(Good Agricultural Practice)種植管制要求,以及嚴格的 EPA(Environmental Protection Agency) 及 FDA (Food and Drug Administration)的農殘標準。

收成之「時節」自然定律:

一不同時節收成,皆會有不同之味道及藥性,非中藥專家或深入研究者所知。許氏花旗參一定要在「下霜後」視溫度變化、澱粉及多醣之轉換情況,才決定收成時間。

人參根的冬眠冷藏保存法:

一花旗參收成後必須置於冷藏室冷藏,讓花旗參進入冬眠並轉化其自身的多醣與皂質,使花旗參的藥效、氣味、及回甘達到極致。並把「地道」發揮到最臻純的境界,這就是許氏威州花旗參獨到、與眾不同之處,且優於其他產地及產家的原因。

人工溫溼度微調烘乾處理:

一花旗參的好壞最後決定關鍵,在於這 12~14 天的烘乾程式。操作人員必須要有經驗,根據外在環境的溫度及溼度,每日對烘乾室中的花旗參做溫度和溼度的調整,以保存其最大揮發性油、多醣及、其他營養成分。若溫溼度之調控有錯失,則不只失去揮發油或微變外,顏色光澤不對,又肉質及肉色不好看,而且味道藥性亦不佳。

高評價的許氏威州花旗參:

一最高等級的威州花旗參乃是從單一農場的品管控制,單一加工的制參全過程,以保有其整體花旗參的精粹與品質。

免費產品諮詢及保健手冊,請電 1-800-826-1577 許氏參業集團或上網 www.hsuginseng.com

“乖”孩子應引起家長注意



生活中,人們會用乖來形容一些孩子,他們容易管教,不爭搶也不吵鬧,讓父母非常“省心”。醫學心理學專家卻提醒家長,對這樣的“乖”孩子應多加注意,他們有可能是“退縮兒童”。

哈爾濱醫科大學醫學心理學教授王麗敏說,有些孩子雖然已經掌握語言,但經常保持緘默,不主動與人交往。與陌生人接觸,會令他們惶惶不安。對他們來說,在家玩玩具、靜靜地看電視、看書是最好的安排。實際上,這類孩子有可能屬於“退縮兒童”,容易產生交往困難、言語表達差、在陌生環境緊張焦慮、缺乏積極性和主動性等問題。

王麗敏解釋說,退縮行為的產生主要有兩方面原因,

一是天生的神經類型較弱,適應性差;二是後天的教育方式不當。例如父母很少與他們交流、玩耍;父母性格孤僻,很少與親戚朋友或鄰居交往,使孩子缺乏接觸社會的經驗。另外,受到嚴重心理和生理創傷的孩子也容易出现退縮行為。

對這樣的孩子,家長首先要有耐心,保持態度和善、親切,消除不必要的緊張和焦慮。其次,要引導孩子多與外界接觸,鼓勵孩子開口講話,如講故事、念兒歌等,從家人逐漸擴大到外人。

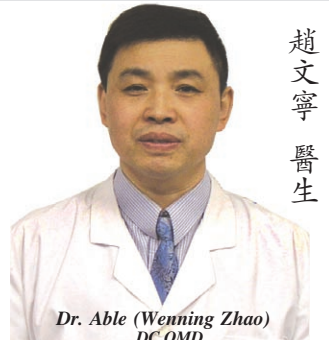
對講話特別緊張、很難開口的孩子,家長可以買一台簡易錄音機,教孩子自講、自錄、自聽,逐漸引導他們與家人、小朋友對話。

父母應注意發現孩子的點滴進步,及時給予鼓勵和表揚。如果經過一段時間鍛煉情況沒有改變,孩子仍然是“喜歡坐在角落的孩子”,那麼最好帶他們去正規的心理諮詢機構進行矯治。(曹霽陽)

趙文寧醫生

- ★ 多年醫院/診所醫診經驗,使用中醫西醫療法
- ★ 俄亥俄州醫生執照(Doctor of Chiropractic)
- ★ 中醫針灸師執照(Licensed Acupuncturist)
- ★ 各種病症疼痛,傷科診治
- ★ 歡迎大多數醫療保險,歡迎免費諮詢
- ★ 並且專門診治:

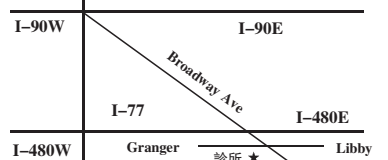
- (1) 撞車後傷痛
- (2) 因工作引起的傷痛/勞損
- (屬(1)(2)者,可為傷情提供法律索賠,補薪所必需的醫診報告,傷者不論對錯不必自付診療費)



Dr. Able (Wenning Zhao) DC.OMD

預約:周一至周六 9:30AM- 6:00PM E-Mail: zhaoable@yahoo.com

電話:216-581-0321
地址:Able Chiropractic Clinic
(Maple Town Shopping Center)
15751 Broadway Ave., Maple Hts, OH 44137



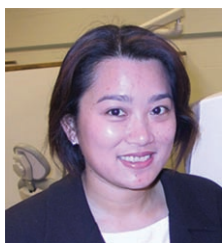
微笑 牙科診所

CWRU 牙醫學院 Clinical Instructor

嶄新的尖端醫療設備,信賴的合理收費

全家全方位的牙齒保健,彈性門診時間

新開幕期間,全面優惠折扣



周幸嫻 醫師
Emily H. Chou, DMD

中文服務專線: (216) 881-5525 轉 2

地址: 3608 Payne Avenue, Suite 101, Cleveland, OH 44114

東37街(E. 37th St.)與平安街(Payne Avenue)交叉,鄰飛騰商場

網站: www.TheSmileDental.com

汪瑞龍牙醫診所



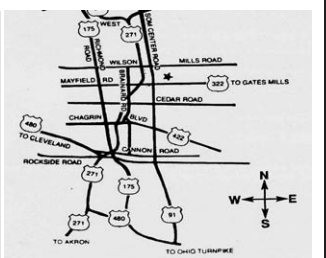
汪瑞龍 醫生
Russell Wang
D.D.S. M.S.D.

20年以上牙醫臨床經驗

CASE 大學牙醫學院教授

CASE 大學醫學院兼任教授

6803 Mayfield Rd
Suite 306
Cleveland OH.



Tel 440-446-1819 Fax: 440-442-2316

e-mail: RXW26@Po.cwru.edu