

Asian Pacific American Elected Officials & Leaders Panel Discussion

By Wayne Wong

【編者按】美國由各個族裔構成，各族裔優秀的政治、文化等因素使這個國家非常強大。越來越多的亞裔走上美國最高的政治舞臺，楊安澤已經走上了總統競選的政治舞臺。

3月21日，在亞洲行動協會新買的大樓舉辦了一場辯論會。標題為：2019 "APA Elected Officials and Leaders"。當晚有4位主講人，兩位來自菲律賓第二代：現任 Brunswick 的市長 Ron Falconi 和法官 Dixie Park，一位是近10年活躍在克里夫蘭華人社區和亞裔社區，現任美華協會主席 Lisa Wong，還有一位 Neil Bhagat, President of Asian American Bar Association of Ohio. The meeting was co-sponsored by Asian American Bar Association (AABA) Ohio.



Photos: 1) Moderator Neil Bhagat, Judge Dixie Park, Mayor Ron Falconi, OACGC President Lisa Wong; 2) APA Elected Officials & Community Leadership Panel attendees

當晚亞裔社區領導人共同探討服務社區的重要性，當上市長當法官做亞裔華人社團的領導都不容易，他們一致表示：現在是時候可以幫助更多亞裔孩子走上政治舞臺，還提到成功者都是有代價的。
30年代亞裔在美國坐公車中間有一根繩子隔開，沒有座位，到今天亞裔走上政治舞臺，是無數人用努力換來的。

認真用心做素食 大谷飯店店主大廚



現在的餐飲業五花八門，生意越來越不好做，要想贏得新的客戶和保住老客戶，就一定要有創新和改良。大谷大師傅經過研究和精心選料推出了地道的中國素食和日本壽司。

近日紐約來的點傳師和道青大家一起學習一起感悟，感恩對我們好的人，也希望更多的人求道找到自己回家的路。



各位伊利華報的讀者們大家好。先在這里謝謝浦瑛女士給我這個機會在這里和大家聊聊健康話題。

我30年前來到美國留學，不久就和先生前後開過兩間餐館，生活的壓力與忙綠不健康的飲食習慣給身體累積了太多毒素與損傷。嚴重的花粉過敏、慢性腸胃炎、糖尿病、關節炎、喉癌、更年期綜合徵就像滾雪球一樣，一個個累積上去。

三年前看到好朋友通過細胞營養修復的方式，把已經壓迫神經的腫瘤可以縮小到不用開刀，這引起我的注意，並且開始學習與服用產品。我先後到 USANA Health Sciences 公司與 Sanoviv 癌症醫院培訓與學習。

為什麼我這里提到“學習”呢？不就是服用產品就可以了嗎？

細胞營養修復是一門新的學科知識，與傳統的中醫西醫有相似之處，也有天壤之別的地方。

我們不需要成為科學家，但是基本的“細胞營養修復”知識可以幫助自身預防與控制疾病。



瞭解這些基本知識對全家都是有福的。前面我提到“毒素”，今天和大家分享一下這方面基本信息：

毒素是什麼？人體的毒素從何而來？如何減低毒素對人體的傷害？

要回答這些問題之前，我們必須先瞭解“氧化壓力”：

人體細胞機體的氧化(衰老)這是不可避免的。但是人體還有一個很特別的能力—抗氧化。也就是說，人體自身會製造抗氧化物質(例如，肝臟會製造谷胱甘肽)來中和氧化所形成自由基(毒素)。但是，如果身體的毒素多過自身抗氧化物質，這時就無法達到平衡，久而久之毒素堆積慢性疾病就會開始發病。因為過多的自由基會破壞機體的蛋白質、脂肪、DNA 等等。如果不加以控制，三高、過敏、痛風、癌症各種病症就可能接踵而來。

第二，毒素可以是源自於體外與體內。食物、空氣、水的污染是體外毒素最大的來源，加上不良的生活習慣，例如，抽煙、酗酒、睡眠不足、精神上的壓力給體內造成更多的自由基(毒素)。再加上自身老化的現象毒素堆積的速度是大部分的人從來沒有意識到的。

第三，正確的中和體內的自由基，加上科學有效的排毒是維持健康、預防慢性型疾病的重要課題。

前面提到，毒素可以源自於體內與體外。同樣的，中和自由基與排毒也是有兩個方向同時進行，這樣就會達到最佳的效果。

第一，補充有科學配方的高質量營養素。營養正確的補充可以幫助自身的機體產生抗氧化物質、提高免疫力。

舉例例：膽鹼是啟動代謝過程的重要元素，其中最重要的是幫助產生磷脂酰膽鹼(一種脂質)和甜菜鹼(一種氨基酸)，這對於幫助將脂肪和膽固醇從肝臟中移出是至關重要的元素和步驟。這種維生素物質也是支持正常排毒反應所必需的。*(這是 USANA 產品肝臟寶幫助肝臟排毒的其中一個配方所達到的功效)這個例子就是激發內源性的排毒，換句話說就是激活自身潛能的排毒能力。

第二，主動協助性的排毒。攝取膳食纖維，這種原理跟多吃蔬菜水果類似。但是，血糖高的人攝取水果要控制不能太多，而往往血糖高的人容易便秘，更需要攝取更多的膳食纖維。

正常人需要多少纖維素呢？有九成的人需要攝取更多的纖維素。一般成年人每天只吃到16克膳食纖維，但是纖維素的建議攝取總量遠高於此，並且根據年齡和性別還有少許不同：

*50歲及以下的成年人：男性38克，女性25克

*50歲以上的成年人：由於進食量的減少，男性30克，女性21克

如果以50歲女性21克纖維素為例，等於一天要吃6 heads 生菜(Lettuce)，才能夠達到最低限度協助機體腸道排毒的作用。

現今蔬果使用很多化肥或者轉基因，如果處理不當不只達不到排毒的功效，還可能增加更多的有害物質。

USANA 的超級纖維素除了協助腸道排毒之外，還有很多益處。

USANA 超級纖維素也是一種方便又天然的低升糖食品。與其他纖維素補充品不同的是，USANA 超級纖維素含有多種膳食纖維來源；可獲得不同種類的可溶性和不可溶性纖維素，來提供全方位的益處。

超級纖維素是一種低熱量的方式，通過抑制您的胃口，幫助您戒掉零食；若搭配均衡的飲食和運動，您就可以保持健康的體重。

將纖維素與蛋白質和脂肪結合起來有助於避免進食後出現血糖的驟升與驟降。

最後，請感興趣的朋友一起來學習細胞營養知識。看重“預防重於治療”的觀念。儘量保持健康是一種責任，讓愛我們的人與我們愛的人不增添負擔。

Ann 216-287-2929



以下是資料來源：
<https://zh.knowpia.com/pages/%E6%B0%A7%E5%8C%96%E5%A3%93%E5%8A%9B?from=groupmessage&isappinstalled=0>
<https://askthescientists.com/zh-hans/qa/hepasil/>
<https://askthescientists.com/zh-hans/qa/fibergy/>
What your doctor doesn't know about nutritional medicine may be killing you

健康家園專欄



Advertisement for Otani Japanese Noodle restaurant. It features the restaurant's logo, a list of menu items including ramen, sushi, and Japanese beer, and contact information for three locations in Cleveland, Ohio. The text includes '大谷 OTANI NOODLE', '日本料理專賣', and '新店開張'.