

僑社版		芝加哥華人律師版			會計師		保險版		僑社版			廣告		科技天地			人在中國		法治天地		軍事天地			
第26頁	第27頁	第28頁	第29頁	第30頁	第31頁	第32頁	第33頁	第34頁	第35頁	第36頁	第37頁	第38頁	第39頁	第40頁	第41頁	第42頁	第43頁	第44頁	第45頁	第46頁	第47頁	第48頁	第49頁	第50頁

您現在讀到第七十五頁 醫學常識

年輕父母中，約七成想讓自己的孩子從小接受鍛煉，為的是讓

專家介紹：人在過量運動時，為防止能量進一步消耗，人會感

不宜一：拔河

拔河可能讓孩子「傷心」、「傷筋」。從生理學角度來講，兒

兒童生長發育時都是先長身高，後長體重，而且他們的肌肉

不宜二：力量鍛煉

不宜三：長跑、負重跑

長跑屬於典型的撞擊運動，對人體各關節的衝擊力度很高。

孩子在長跑中，骨骼發育不利。尤其在堅硬的

馬路上進行冬季長跑時，對關節衝擊力更大，容易出現炎症，從而

另外，捆綁著沙袋進行負重跑，孩子的跑姿容易變形，錯誤動

不宜四：扳手腕

兒童四肢各關節的關節囊比較鬆弛，堅固性較差，扳手腕容易

專家認為，少年兒童的體育鍛煉，一要遵循兒童自身身體生長

另外，補充適量的鐵，對於改善老年人的腦功能也是很有益的。

在中國，多以植物性食物為主，並且在我們吃的主食裡（如小麥、大米

此外，使用過期的唇膏和眉部化妝品也存在危險，專家認為，這些物

英國土壤協會的克裡·奧特頓表示：「許多女性每天使用超過20

不耐受，冰激凌裡面含有大量脂肪，而脂肪在胃裡面滯留

西蘭花和捲心菜

但即使富含膳食纖維和多種營養素，這些蔬菜也不能完全相信是健康的。

對策：解決問題的方法很簡單，祇要在吃之前，將它們在熱水中焯一下，使其變軟，這樣便可以使產

豆類

豆類在引起消化不良方面可謂聲名狼藉。豆類所含的低聚糖如水蘇糖和棉子糖，

對策：以湯的形式烹飪豆類，對消化這類食物是有幫助的，通過補充水分，

無糖口香糖

山梨醇是無糖口香糖或者各種糖果、牛奶冰激凌、混合飲料的一種重要成分，

對策：在買食品前先檢查商標，看是否無糖產品，即使是無糖產品，

「多數人攝入兩三克沒有任何問題，但是，含有10克甚至更多糖代用品的

油炸食品、巧克力、冰激凌、奶油土豆泥……這些廣受大眾喜愛的美味，其實並不適合每個人。

油炸食品

像炸雞塊、炸薯條之類的油炸食物不可避免是富含油脂和高脂肪的，

佛羅裡達州奧蘭多市營養學家 Tara Gidus 說：「如果你已經患有胃腸炎等方面的疾病，

對策：其實要滿足口腹之慾，放棄油炸也能獲得可口的感覺，

辛辣食物

紅辣椒或墨西哥胡椒能刺激食道的內壁，吃完後會有種令人討厭的心痛，

即使你想加一些酸奶油使它變涼，你仍然能獲得同樣的刺激。而且，

冰激凌

沒有一種迅速的方法能測定你是不是乳糖不耐受，祇有等你坐下來吃一大碗的

像冰激凌、冰棍、冰冷飲料等生冷食物如果吃得過多，

對策：如果你不想放棄涼爽的冰凍食品，那麼惟一的解決辦法就是改吃無乳糖的

在家完全可以用新鮮的土豆，蒸或煮出不添加任何作料的純味土豆泥。

生洋葱

洋葱、大蒜、韭菜裡面充滿了多種營養元素，它們對健康大有裨益，

對策：美國營養學專家瑪麗賴安建議，吃這些食物時可以生熟混合的烹飪方法，

沒有一種迅速的方法能測定你是不是乳糖不耐受，祇有等你坐下來吃一大碗的

像冰激凌、冰棍、冰冷飲料等生冷食物如果吃得過多，

對策：如果你不想放棄涼爽的冰凍食品，那麼惟一的解決辦法就是改吃無乳糖的

在家完全可以用新鮮的土豆，蒸或煮出不添加任何作料的純味土豆泥。

生洋葱

洋葱、大蒜、韭菜裡面充滿了多種營養元素，它們對健康大有裨益，

對策：美國營養學專家瑪麗賴安建議，吃這些食物時可以生熟混合的烹飪方法，

沒有一種迅速的方法能測定你是不是乳糖不耐受，祇有等你坐下來吃一大碗的

像冰激凌、冰棍、冰冷飲料等生冷食物如果吃得過多，

對策：如果你不想放棄涼爽的冰凍食品，那麼惟一的解決辦法就是改吃無乳糖的

在家完全可以用新鮮的土豆，蒸或煮出不添加任何作料的純味土豆泥。

生洋葱

洋葱、大蒜、韭菜裡面充滿了多種營養元素，它們對健康大有裨益，

對策：美國營養學專家瑪麗賴安建議，吃這些食物時可以生熟混合的烹飪方法，

沒有一種迅速的方法能測定你是不是乳糖不耐受，祇有等你坐下來吃一大碗的

像冰激凌、冰棍、冰冷飲料等生冷食物如果吃得過多，

對策：如果你不想放棄涼爽的冰凍食品，那麼惟一的解決辦法就是改吃無乳糖的

在家完全可以用新鮮的土豆，蒸或煮出不添加任何作料的純味土豆泥。

生洋葱

洋葱、大蒜、韭菜裡面充滿了多種營養元素，它們對健康大有裨益，

對策：美國營養學專家瑪麗賴安建議，吃這些食物時可以生熟混合的烹飪方法，

沒有一種迅速的方法能測定你是不是乳糖不耐受，祇有等你坐下來吃一大碗的

像冰激凌、冰棍、冰冷飲料等生冷食物如果吃得過多，

對策：如果你不想放棄涼爽的冰凍食品，那麼惟一的解決辦法就是改吃無乳糖的

在家完全可以用新鮮的土豆，蒸或煮出不添加任何作料的純味土豆泥。

生洋葱

洋葱、大蒜、韭菜裡面充滿了多種營養元素，它們對健康大有裨益，

對策：美國營養學專家瑪麗賴安建議，吃這些食物時可以生熟混合的烹飪方法，

沒有一種迅速的方法能測定你是不是乳糖不耐受，祇有等你坐下來吃一大碗的

像冰激凌、冰棍、冰冷飲料等生冷食物如果吃得過多，

對策：如果你不想放棄涼爽的冰凍食品，那麼惟一的解決辦法就是改吃無乳糖的

在家完全可以用新鮮的土豆，蒸或煮出不添加任何作料的純味土豆泥。

生洋葱

洋葱、大蒜、韭菜裡面充滿了多種營養元素，它們對健康大有裨益，

對策：美國營養學專家瑪麗賴安建議，吃這些食物時可以生熟混合的烹飪方法，

沒有一種迅速的方法能測定你是不是乳糖不耐受，祇有等你坐下來吃一大碗的

像冰激凌、冰棍、冰冷飲料等生冷食物如果吃得過多，

對策：如果你不想放棄涼爽的冰凍食品，那麼惟一的解決辦法就是改吃無乳糖的

在家完全可以用新鮮的土豆，蒸或煮出不添加任何作料的純味土豆泥。

生洋葱

洋葱、大蒜、韭菜裡面充滿了多種營養元素，它們對健康大有裨益，

對策：美國營養學專家瑪麗賴安建議，吃這些食物時可以生熟混合的烹飪方法，

沒有一種迅速的方法能測定你是不是乳糖不耐受，祇有等你坐下來吃一大碗的

像冰激凌、冰棍、冰冷飲料等生冷食物如果吃得過多，

對策：如果你不想放棄涼爽的冰凍食品，那麼惟一的解決辦法就是改吃無乳糖的

在家完全可以用新鮮的土豆，蒸或煮出不添加任何作料的純味土豆泥。

生洋葱

洋葱、大蒜、韭菜裡面充滿了多種營養元素，它們對健康大有裨益，

對策：美國營養學專家瑪麗賴安建議，吃這些食物時可以生熟混合的烹飪方法，

沒有一種迅速的方法能測定你是不是乳糖不耐受，祇有等你坐下來吃一大碗的

像冰激凌、冰棍、冰冷飲料等生冷食物如果吃得過多，

對策：如果你不想放棄涼爽的冰凍食品，那麼惟一的解決辦法就是改吃無乳糖的

在家完全可以用新鮮的土豆，蒸或煮出不添加任何作料的純味土豆泥。

生洋葱

洋葱、大蒜、韭菜裡面充滿了多種營養元素，它們對健康大有裨益，

對策：美國營養學專家瑪麗賴安建議，吃這些食物時可以生熟混合的烹飪方法，

沒有一種迅速的方法能測定你是不是乳糖不耐受，祇有等你坐下來吃一大碗的

像冰激凌、冰棍、冰冷飲料等生冷食物如果吃得過多，

對策：如果你不想放棄涼爽的冰凍食品，那麼惟一的解決辦法就是改吃無乳糖的

在家完全可以用新鮮的土豆，蒸或煮出不添加任何作料的純味土豆泥。

生洋葱

洋葱、大蒜、韭菜裡面充滿了多種營養元素，它們對健康大有裨益，

對策：美國營養學專家瑪麗賴安建議，吃這些食物時可以生熟混合的烹飪方法，

沒有一種迅速的方法能測定你是不是乳糖不耐受，祇有等你坐下來吃一大碗的

像冰激凌、冰棍、冰冷飲料等生冷食物如果吃得過多，

對策：如果你不想放棄涼爽的冰凍食品，那麼惟一的解決辦法就是改吃無乳糖的

在家完全可以用新鮮的土豆，蒸或煮出不添加任何作料的純味土豆泥。

生洋葱

洋葱、大蒜、韭菜裡面充滿了多種營養元素，它們對健康大有裨益，

對策：美國營養學專家瑪麗賴安建議，吃這些食物時可以生熟混合的烹飪方法，

沒有一種迅速的方法能測定你是不是乳糖不耐受，祇有等你坐下來吃一大碗的

像冰激凌、冰棍、冰冷飲料等生冷食物如果吃得過多，

對策：如果你不想放棄涼爽的冰凍食品，那麼惟一的解決辦法就是改吃無乳糖的

在家完全可以用新鮮的土豆，蒸或煮出不添加任何作料的純味土豆泥。

生洋葱

洋葱、大蒜、韭菜裡面充滿了多種營養元素，它們對健康大有裨益，

對策：美國營養學專家瑪麗賴安建議，吃這些食物時可以生熟混合的烹飪方法，

沒有一種迅速的方法能測定你是不是乳糖不耐受，祇有等你坐下來吃一大碗的

像冰激凌、冰棍、冰冷飲料等生冷食物如果吃得過多，

對策：如果你不想放棄涼爽的冰凍食品，那麼惟一的解決辦法就是改吃無乳糖的

在家完全可以用新鮮的土豆，蒸或煮出不添加任何作料的純味土豆泥。

生洋葱

洋葱、大蒜、韭菜裡面充滿了多種營養元素，它們對健康大有裨益，

對策：美國營養學專家瑪麗賴安建議，吃這些食物時可以生熟混合的烹飪方法，

沒有一種迅速的方法能測定你是不是乳糖不耐受，祇有等你坐下來吃一大碗的

像冰激凌、冰棍、冰冷飲料等生冷食物如果吃得過多，

對策：如果你不想放棄涼爽的冰凍食品，那麼惟一的解決辦法就是改吃無乳糖的

在家完全可以用新鮮的土豆，蒸或煮出不添加任何作料的純味土豆泥。

生洋葱

洋葱、大蒜、韭菜裡面充滿了多種營養元素，它們對健康大有裨益，

對策：美國營養學專家瑪麗賴安建議，吃這些食物時可以生熟混合的烹飪方法，

沒有一種迅速的方法能測定你是不是乳糖不耐受，祇有等你坐下來吃一大碗的

像冰激凌、冰棍、冰冷飲料等生冷食物如果吃得過多，

對策：如果你不想放棄涼爽的冰凍食品，那麼惟一的解決辦法就是改吃無乳糖的

在家完全可以用新鮮的土豆，蒸或煮出不添加任何作料的純味土豆泥。

生洋葱

洋葱、大蒜、韭菜裡面充滿了多種營養元素，它們對健康大有裨益，

對策：美國營養學專家瑪麗賴安建議，吃這些食物時可以生熟混合的烹飪方法，

沒有一種迅速的方法能測定你是不是乳糖不耐受，祇有等你坐下來吃一大碗的

像冰激凌、冰棍、冰冷飲料等生冷食物如果吃得過多，

對策：如果你不想放棄涼爽的冰凍食品，那麼惟一的解決辦法就是改吃無乳糖的

在家完全可以用新鮮的土豆，蒸或煮出不添加任何作料的純味土豆泥。

生洋葱

洋葱、大蒜、韭菜裡面充滿了多種營養元素，它們對健康大有裨益，

對策：美國營養學專家瑪麗賴安建議，吃這些食物時可以生熟混合的烹飪方法，

沒有一種迅速的方法能測定你是不是乳糖不耐受，祇有等你坐下來吃一大碗的

像冰激凌、冰棍、冰冷飲料等生冷食物如果吃得過多，

對策：如果你不想放棄涼爽的冰凍食品，那麼惟一的解決辦法就是改吃無乳糖的

在家完全可以用新鮮的土豆，蒸或煮出不添加任何作料的純味土豆泥。

生洋葱

洋葱、大蒜、韭菜裡面充滿了多種營養元素，它們對健康大有裨益，

對策：美國營養學專家瑪麗賴安建議，吃這些食物時可以生熟混合的烹飪方法，

沒有一種迅速的方法能測定你是不是乳糖不耐受，祇有等你坐下來吃一大碗的

像冰激凌、冰棍、冰冷飲料等生冷食物如果吃得過多，

對策：如果你不想放棄涼爽的冰凍食品，那麼惟一的解決辦法就是改吃無乳糖的

在家完全可以用新鮮的土豆，蒸或煮出不添加任何作料的純味土豆泥。

生洋葱

洋葱、大蒜、韭菜裡面充滿了多種營養元素，它們對健康大有裨益，

對策：美國營養學專家瑪麗賴安建議，吃這些食物時可以生熟混合的烹飪方法，

沒有一種迅速的方法能測定你是不是乳糖不耐受，祇有等你坐下來吃一大碗的

像冰激凌、冰棍、冰冷飲料等生冷食物如果吃得過多，

對策：如果你不想放棄涼爽的冰凍食品，那麼惟一的解決辦法就是改吃無乳糖的

在家完全可以用新鮮的土豆，蒸或煮出不添加任何作料的純味土豆泥。

生洋葱

洋葱、大蒜、韭菜裡面充滿了多種營養元素，它們對健康大有裨益，

對策：美國營養學專家瑪麗賴安建議，吃這些食物時可以生熟混合的烹飪方法，

沒有一種迅速的方法能測定你是不是乳糖不耐受，祇有等你坐下來吃一大碗的

像冰激凌、冰棍、冰冷飲料等生冷食物如果吃得過多，

對策：如果你不想放棄涼爽的冰凍食品，那麼惟一的解決辦法就是改吃無乳糖的

在家完全可以用新鮮的土豆，蒸或煮出不添加任何作料的純味土豆泥。

生洋葱

洋葱、大蒜、韭菜裡面充滿了多種營養元素，它們對健康大有裨益，

對策：美國營養學專家瑪麗賴安建議，吃這些食物時可以生熟混合的烹飪方法，

沒有一種迅速的方法能測定你是不是乳糖不耐受，祇有等你坐下來吃一大碗的

像冰激凌、冰棍、冰冷飲料等生冷食物如果吃得過多，

對策：如果你不想放棄涼爽的冰凍食品，那麼惟一的解決辦法就是改吃無乳糖的

在家完全可以用新鮮的土豆，蒸或煮出不添加任何作料的純味土豆泥。

生洋葱

洋葱、大蒜、韭菜裡面充滿了多種營養元素，它們對健康大有裨益，

對策：美國營養學專家瑪麗賴安建議，吃這些食物時可以生熟混合的烹飪方法，

沒有一種迅速的方法能測定你是不是乳糖不耐受，祇有等你坐下來吃一大碗的

像冰激凌、冰棍、冰冷飲料等生冷食物如果吃得過多，

對策：如果你不想放棄涼爽的冰凍食品，那麼惟一的解決辦法就是改吃無乳糖的

在家完全可以用新鮮的土豆，蒸或煮出不添加任何作料的純味土豆泥。

生洋葱

洋葱、大蒜、韭菜裡面充滿了多種營養元素，它們對健康大有裨益，

對策：美國營養學專家瑪麗賴安建議，吃這些食物時可以生熟混合的烹飪方法，

沒有一種迅速的方法能測定你是不是乳糖不耐受，祇有等你坐下來吃一大碗的

像冰激凌、冰棍、冰冷飲料等生冷食物如果吃得過多，

對策：如果你不想放棄涼爽的冰凍食品，那麼惟一的解決辦法就是改吃無乳糖的

在家完全可以用新鮮的土豆，蒸或煮出不添加任何作料的純味土豆泥。

生洋葱

洋葱、大蒜、韭菜裡面充滿了多種營養元素，它們對健康大有裨益，

對策：美國營養學專家瑪麗賴安建議，吃這些食物時可以生熟混合的烹飪方法，

沒有一種迅速的方法能測定你是不是乳糖不耐受，祇有等你坐下來吃一大碗的

像冰激凌、冰棍、冰冷飲料等生冷食物如果吃得過多，

對策：如果你不想放棄涼爽的冰凍食品，那麼惟一的解決辦法就是改吃無乳糖的

在家完全可以用新鮮的土豆，蒸或煮出不添加任何作料的純味土豆泥。

生洋葱

洋葱、大蒜、韭菜裡面充滿了多種營養元素，它們對健康大有裨益，

對策：美國營養學專家瑪麗賴安建議，吃這些食物時可以生熟混合的烹飪方法，

沒有一種迅速的方法能測定你是不是乳糖不耐受，祇有等你坐下來吃一大碗的

像冰激凌、冰棍、冰冷飲料等生冷食物如果吃得過多，

對策：如果你不想放棄涼爽的冰凍食品，那麼惟一的解決辦法就是改吃無乳糖的

在家完全可以用新鮮的土豆，蒸或煮出不添加任何作料的純味土豆泥。

生洋葱

洋葱、大蒜、韭菜裡面充滿了多種營養元素，它們對健康大有裨益，

對策：美國營養學專家瑪麗賴安建議，吃這些食物時可以生熟混合的烹飪方法，

沒有一種迅速的方法能測定你是不是乳糖不耐受，祇有等你坐下來吃一大碗的

像冰激凌、冰棍、冰冷飲料等生冷食物如果吃得過多，

對策：如果你不想放棄涼爽的冰凍食品，那麼惟一的解決辦法就是改吃無乳糖的

在家完全可以用新鮮的土豆，蒸或煮出不添加任何作料的純味土豆泥。

生洋葱

洋葱、大蒜、韭菜裡面充滿了多種營養元素，它們對健康大有裨益，

對策：美國營養學專家瑪麗賴安建議，吃這些食物時可以生熟混合的烹飪方法，

沒有一種迅速的方法能測定你是不是乳糖不耐受，祇有等你坐下來吃一大碗的

像冰激凌、冰棍、冰冷飲料等生冷食物如果吃得過多，

對策：如果你不想放棄涼爽的冰凍食品，那麼惟一的解決辦法就是改吃無乳糖的

在家完全可以用新鮮的土豆，蒸或煮出不添加任何作料的純味土豆泥。

生洋葱

洋葱、大蒜、韭菜裡面充滿了多種營養元素，它們對健康大有裨益，

對策：美國營養學專家瑪麗賴安建議，吃這些食物時可以生熟混合的烹飪方法，

沒有一種迅速的方法能測定你是不是乳糖不耐受，祇有等你坐下來吃一大碗的