

每天十顆花生變窈窕

過去，花生一直被認為脂肪含量過高而被很多人，尤其是肥胖、想減肥的人排斥。不過，近來多國的營養專家都在強調花生及花生製品能有效幫助人們控制體重、防止肥胖。

營養專家們發現，優質的花生、花生油和其他花生製品中有一種叫葉酸的營養素，它含有大量的單不飽和脂肪酸，能夠增加熱量散發，燃燒有害膽固醇，降低高血脂。而除了葉酸，花生中還含有多種有益的纖維素，有清除腸內垃圾的作用，不會導致肥胖。

實驗證明：每天吃花生半年體重減掉10斤

早在「花生營養價值產業前景國際論壇」上，美國營養專家表示，美國哈~大學公共衛生學院及波士頓婦女醫院，曾組織了101名患肥胖症的中老年男女，分為兩組，一組被指定吃低脂膳食(以瘦肉、蔬菜為主)，一組吃堅果膳食(以花生油、花生醬、混合堅果、蔬菜為主)。半年後，兩組人的體重平均都減了11磅，但一年後，第一組的體重卻出現反彈，而吃花生的那組體重卻沒增加。

吃花生不僅能減肥，還對健康有益

1、花生能平衡膳食

花生中含有豐富的抗氧化劑、維生素和礦物質。目前，全世界人們普遍存在四大營養缺陷。其一是蛋白質，全世界每4個孩子就有1個蛋白質能量營養失衡;其二是維生素A缺乏;其三是鐵元

素缺乏，全球大約有40億-50億的人存在鐵缺乏現象;其四就是碘缺乏，全球約有22億人碘攝入不足。而這四大營養缺陷，通過吃花生都可以彌補。花生富含優質的蛋白質和脂肪，還含有包括葉酸、維生素E、維生素B1、維生素B6、維生素B2、鎂、銅、磷、鉀、鋅、鐵、鈣等多種微量營養素。在調整人們，特別是孩子營養平衡方面有很重要的作用。

2、抗衰老能力強

剛剛提到了白藜蘆醇，這是一種生物性很強的天然多酚類物質，也是腫瘤疾病的化學預防劑。它除了能降低血小板聚集，保護心臟之外，還被美國人O爾·敏德爾編輯《抗衰老聖典》收錄為「100種最熱門有效的抗衰老物質」之一，有很強的對抗衰老的能力。

3、花生美味又能減少攝入的熱量

花生又是一種美食，可以炒、炸、煮食，製成花生酥、以及各種糖果、糕點等，水煮花生，炒花生米，可以直接當零食來吃。而花生醬用途更是廣泛，用花生醬代替黃油、奶油等，一舉兩得，又美味還能減少攝入的熱量。蘋果片、麵包片塗上花生醬，做慕斯的時候也可以加花生醬。花生醬拌面更是受歡迎。

4、花生中的脂肪對心臟健康很有益

花生中含有的脂肪對人的健康很有益，其中含有的單脂肪酸和多不飽和脂肪對心臟健康有益。



睡前功夫一定要做足

導語：有不少女性以為睡前塗點滋潤霜就能讓皮膚乖乖聽話，其實沒那麼簡單，要做個完美女人怎可以不做表面敷衍的護膚呢？看看女人睡前要做的五項必須工作，讓你更加瞭解夜間肌膚的需要。

1、修復絲般膚質。你常常為暗淡或乾燥的皮膚懊惱嗎？使用含乙醇酸乳霜可以祛除死皮屑，有助於增加和保持皮膚的潤滑。

2、向粉刺出擊。夜晚是對付粉刺的最好時機，因為此時的皮膚受到外界細菌侵襲的機會較少。有皮膚專家認為用含抗菌成分(細菌會引起粉刺)和控油成分(如鋅)的保養品來護理皮膚，粉刺就很有可能在一夜之間奇跡般地消失。

3、減輕感染。皮膚過敏出現紅腫，為了消除紅腫，專家建議敷一些含有二氧化鈦和氧化鋅的礦物粉劑。這兩種物質既有助於抑制炎症，又不會堵塞毛孔。另外，用冰敷患處也是一種好辦法。

4、減少面部炎症。含有維他命A或松香油的乳霜或乳液有助於減少細紋。由於晚霜會使你的皮膚在數小時之內對光線比較敏感，所以盡量在夜間使用。另外，為了對付較深的皺紋，你可以讓皮膚醫生給你開一點消腫和抗皺藥物。

5、對付輻射。在白天使用電腦時間較長的女性在夜晚不必再使用維他命A，而應換上含有抗氧化劑的洗面奶或面霜，以便修復輻射對皮膚造成的損害。



導讀：在惡劣的環境污染和燙染大軍的猛烈攻擊下，脆弱的頭髮變得死氣沉沉，乾枯，分叉，毛躁，暗啞無光，麻煩全來了，「枯草」形象讓精緻的妝容都暗淡了幾分，簡直讓人「怒髮衝冠」。但是面對「生病」的頭髮我們祇有復出充分的耐心，補足營養，內調外養，找出適合自己秀髮的健康發則和特效良藥才能讓「枯草」重生，重新擁有「韌、潤、柔、亮」的秀髮。今天小編就為JMS尋覓到了草根護髮秘笈和專業護髮產品「雙重策略」，萬無一失為你解決「頭等大事」。

一、草根護髮秘笈

1、食補護髮，由內而外調養才能治標治本

修復受損的秀髮沒有捷徑可走，祇有通過由內而外的調養，調整飲食規律才能治標治本，「吃」出一頭健康靚麗的秀髮。

讓秀髮逐漸恢復自然健康

多吃：富含蛋白質、維生素A、B、碘的食物，例如核桃、芝麻、黑豆、薺菜、鯽魚、橘子等食物，補足流失掉的營養，從根本上修護受損的頭髮，讓秀髮逐漸恢復自然健康。

少吃：脂肪類食物和辛辣甜膩的食物，這些食物會讓頭髮的皮脂腺分泌過剩而造成阻塞，導致發質乾枯。

2、物理防曬，隔離紫外線才能遠離傷害

我們的頭髮是非常脆弱的，夏日長時間曝露在烈日下，強烈的紫外線會破壞頭髮中的胞間質膠結物，令毛鱗片打開或剝落，使頭髮變成一堆「枯草」，雖然有眾多護髮產品聲稱可以防紫外線的侵害，但是長時間的暴曬恐怕是難以抵擋的，所以最好最有效的方法就是出門記得撐開防護傘或戴上一頂時髦的遮陽帽，物理防曬才是最可靠的保護哦。

3、洗護分開，細緻護髮才能讓頭髮重現神采

受損秀髮因失去天然膠合質和表層油脂的保護，所以水分或空氣中的濕氣容易滲透

頭髮枯黃的主要病因有：甲狀腺功能低下；高度營養不良；重度缺鐵性貧血和大病初癒等，導致機體內黑色素減少，使烏黑頭髮的基本物質缺乏，黑髮逐漸變為黃褐色或淡黃色。

另外，經常燙髮、用鹼水或洗衣粉洗髮，也會使頭髮受損發黃。下面是針對幾種病因所致的黃發採取的飲食療法。

1、營養不良性黃發

主要是高度營養不良引起的，應注意調配飲食，改善機體的營養狀態。雞蛋、瘦肉、大豆、花生、核桃、黑芝麻中除含有大量的動物蛋白和植物蛋白外，還含有構成頭髮主要成分的胱氨酸及半胱氨酸，是養發護的最佳食品。

2、酸性體質黃

與血液中酸性毒素增多，也與過度勞累及過食甜食、脂肪有關。應多食海帶、魚、鮮奶、豆類、蘑菇等。此外，多食用新鮮蔬菜、水果，如芹菜、油菜、菠菜、小白菜、柑橘等有利於中和體內酸性毒素，改善發黃狀態。

3、缺銅性黃發

在頭髮生成黑色素過程中缺乏一種重要的含有銅的「酪氨酸mei」。體內銅缺乏會影響這種mei的活性，



進髮絲，使髮絲結構膨脹而脆弱。因此祇有通過一系列細緻的護養，頭髮的纖維縫隙才能得到充足營養，才能讓頭髮恢復強健。

洗髮時按摩頭髮的時間稍長一點，這樣會刺激頭皮增加血液循環，有助於髮根吸收更多的滋潤成分；洗髮後，使用保濕度高的護髮素或發膜，使特有的滋潤物質能附在頭髮表面，提供一層保護膜，使頭髮所需的水分和養分不會輕易流失；若髮梢出現分叉開裂的現象，及時修剪並使用深層修復潤發精華素，才能改善頭髮的乾枯、受損情況；覺得頭髮比較乾燥時，則使用多效防護噴霧讓頭髮「喝飽」水分。

枯草也逢春 呵護秀髮秘籍



使頭髮變黃。含銅元素豐富的食物有動物肝臟、西紅柿、土豆、芹菜、水果等。

4、輻射性黃發

長期受射線輻射，如從事電腦、雷達以及X光等工作而出現頭髮發黃，應注意補充富含維生素A的食物，如豬肝、蛋黃、奶類、胡蘿蔔等;多吃能抗輻射的食品，如紫菜、高蛋白食品以及多飲綠茶。

5、功能性黃發

主要原因是精神創傷、勞累、季節性內分泌失調、藥物和化學物品刺激等導致機體內黑色素原和黑色素細胞生成障礙。此種黃發要多食海魚、黑芝麻、苜蓿菜等。苜蓿中的有效成分能複製黑色素細胞，有再生黑色素的功能;黑芝麻能生化黑色素原;海魚中的煙酸可擴張毛細血管，增強微循環，使氣血暢達，消除黑色素生成障礙，使頭髮祛黃健美。

6、病源性黃發

因患有某些疾病，如缺鐵性貧血和大病初癒時，都能使頭髮由黑變黃。此種情況應多吃黑豆、核桃仁、小茴香等。黑豆中含有黑色素生成物，有促進黑色素的作。小茴香中的茴香醚有助於將黑色素原轉變為黑色素細胞，從而使頭髮變黑亮澤。

中醫食療教你喚醒枯黃頭髮

HYPERTECH
IT Surveillance Solution Provider

(創立於 1988)

海旺中文電腦

- ★ 專精維修電腦太慢或任何電腦問題
- ★ 記憶體，固態硬盤升級
- ★ 安裝微軟 Office 2021 PRO \$88 (終生使用執照)
- ★ iPhone 維修



二手電腦大批發
唯一講中文的電腦商店

周一至周五: 10:00 AM – 6:00 PM
周六、周日: Closed

913-341-7735

9816 W. 87th St.
Overland Park, KS 66212



以马内利华人浸信会
Emmanuel Chinese Baptist Church

周日聚会时间

9:30 AM 英文主日崇拜
中文主日学

10:50 AM 中文主日崇拜
英文主日学
儿童主日学

周六 1:30-3:30 中文学校

10101 England Drive
Overland Park, KS 66212
www.ecbckc.org
ecbc@ecbckc.org
913-599-4137

堅旺裝修

承接餐館、住宅裝修，精通水電土木工、安裝抽油煙機、大小工程一條龍服務，三十年經驗，免費估價，請電陳師傅

816-787-5098

化妝品面膜包裝

負責面膜的包裝和貼標，細心、耐心，有責任心，能夠確保產品品質

626-248-7578

聘群眾女演員

古裝劇群眾演員招募
穿越古代體驗新角色
女士年齡30-65歲
\$200/天包接送伙食

785-380-0928

聘一位愛心女士看護房屋，維護房屋設施環境以及植物照料等

詳情請電

628-284-8859

招聘老人陪伴師

每天負責老人中餐晚餐的烹飪，主要就是買菜、做飯、其餘時間陪老人聊聊天。

913-430-7167

招聘居家手工兼職

主要是製作串珠，手鏈，手串，刺繡，編制等。時間自由，送貨上門。薪資計件，多勞多得。適合居家寶媽

213-295-4276