

禮儀年甲午

12月4日 將臨期第二主日

主 祭: 翟林湧神父
輔 祭: 李泳之
禮儀員: 俞滇倩
讀經員: 錢之彥/程薇
送聖血員: 李苗麗/余愉
【讀經一】依撒意亞先知書 (十一: 1-10)
【讀經二】羅馬人書 (十五: 4-9)
福 音: 瑪竇福音 (三: 1-12)

[經文在主日感恩祭典(全)第 153-155 頁]

12月18日 將臨期第四主日

主 祭: 汪中璋主教
輔 祭: 朱嘉慶
禮儀員: 呂淑雯
讀經員: 董怡孝/王琳娜
送聖血員: 俞滇倩/謝宮瑋
【讀經一】依撒意亞先知書 (七: 10-14)
【讀經二】羅馬人書 (一: 1-7)
福 音: 瑪竇福音 (一: 18-24)

[經文在主日感恩祭典(全)第 158-160 頁]



Star Track 追星
Christmas Concert
聖誕音樂晚會

主辦: 三藩市總教區華人宗徒事務處 x Prism Music
時間: 2016/12/17 (Sat) 4:30 PM
地點: St Anne of the Sunset Church 聖亞納天主教堂
1371 Funston Street, San Francisco, CA 94122
查詢: (415) 614-5575 prismmusic@gmail.com
憑票免費入場 Free Admission

將臨期一日避靜

主題: 真福八端
神長: 翟林湧 神父
日期: 2016年12月10日 (星期六)
時間: 10:00 AM ~ 4:00 PM
地點: Cronin Center/St Matthew
(One Notre Dame Ave., San Mateo, CA 94402)
費用: 含午餐費每人十元
聯絡人: 李苗麗

十一月份財務報告

彌撒中奉獻給本堂: \$867.28
捐獻給教區: \$114.00
捐獻給團體: \$111.00
團體支出: \$80

聖誕夜中文彌撒



日期: 2016年12月24日(星期六)
時間: 7:30 pm 報佳音
8:00 pm 彌撒聖祭 彌撒後有茶點招待

地點: 三藩市聖亞納天主教堂
St. Anne of the Sunset Church
850 Judah Street, San Francisco

本月份彌撒與活動

- 12/02 查經分享 星期五晚 7:30 - 9:30
 12/04 星期日下午 1:30 聖詠團練唱
 3:00 中文彌撒 彌撒後點心 同工會
 12/16 查經分享 星期五晚 7:30 - 9:30
 12/18 星期日下午 1:30 聖詠團練唱
 3:00 中文彌撒 彌撒後點心

(星期五晚查經分享在 St. Matthew 教堂)

十二月份教會節慶

- 12/8 聖母始胎無染原罪節
 12/12 瓜達露貝聖母慶日
 12/24 耶穌聖誕前夕
 12/25 聖誕節
 12/26 聖斯德範首位殉道者
 12/27 聖若望宗徒慶日
 12/28 諸聖嬰孩殉道
 12/30 聖家節



新鮮魚比罐頭魚有營養?

胡紹菲

根據美國農業部的國家營養數據庫資料, 新鮮魚和罐頭魚營養大致相同。不過無論是吃哪一種都不是一個顯而易見的選擇, 因為每種都有優點和缺點。

罐頭趨於比新鮮便宜和更省事, 也具有較長的保存期。但很多人就是較喜歡新鮮的味道, 而不考慮吃罐頭魚。罐頭魚往往也比新鮮魚含更多的鈉, 通常魚罐頭較有可能是採用野生魚, 而往往目前某些類型的養殖魚已被發現含汙染物高。另外, 罐頭魚如沙丁魚能提供更多的鈣質, 原因是富含鈣質的魚骨都先已被軟化處理過, 因此能更容易被我們的腸胃所消化吸收。

針對汞含量, 孕婦須特別關注。若飲食中過多的汞, 易導至胎兒神經系統受損, 影響視力和聽力等風險。鮭魚罐頭可能比新鮮魚含較少的汞, 因為它一般是採用小尺寸體積的魚。相較大魚, 小魚攜帶的汞較少。

如果你選擇罐頭魚, 最好買的魚不浸在水中, 而是浸在油中, 如此可保留更多保心健腦的歐米咖-3 脂肪酸。因油脂有助於保持更多存在魚中的營養物質。雖食油增加了額外的卡路里, 但也增進了口感和風味, 這有助消費者嘗試多吃魚的機率。

不論是吃新鮮魚或罐頭魚, 好處是都能攝取到健康的歐米咖-3 脂肪酸。對有些人而言, 要做到這一點最簡單, 又最經濟實惠的方法之一就是選購罐頭魚, 其營養並不會被打折。

另在此回答一教友提問: 怎樣控制飯後血糖不超標?

建議吃飯的順序最好先湯品/蔬菜, 再進食富含蛋白質的食物(蛋, 魚, 瘦肉, 家禽, 豆製品等), 其次才是適量(按熱量所需和血糖高低而定)的全穀類(糙米, 全麥麵, 燕麥), 馬鈴薯, 粉絲, 南瓜, 玉米和豆類等。

此外, 細嚼慢嚥和飯後散步也可有效控制飯後血糖。希望以上提示對妳會有幫助。

胡紹菲 RDadvice@gmail.com



電話會議式營養講座

主講: 胡紹菲營養師

主題: 有效控制血糖, 預防心腦血管病變

時間: 12/20/2016 下午6:00 至7:00

事先報名請致電 1-888-663-8585 或
 上網 heartofhopehospice.org 登記