

禮儀年乙年

2月4日 常年期第五主日

主 祭: 翟林湧神父
輔 祭: 李泳之/余至誠
禮儀員: 呂淑雯
讀經員: 錢之彥/戴 莉
【讀經一】約伯傳(七:1-4,6-7)
【讀經二】格林多人前書(九:16-19,22-23)
福 音: 瑪爾谷福音(一:29-39)
(經文在主日感恩祭典(全)第384-386頁)

2月18日 四旬期第一主日

主 祭: 汪中璋主教
輔 祭: 朱嘉慶/朱嘉安
禮儀員: 余唯珍
讀經員: 董怡孝/張寶華
【讀經一】創世紀(九:8-15)
【讀經二】伯多祿前書(三:18-22)
福 音: 瑪爾谷福音(一:12-15)
(經文在主日感恩祭典(全)第340-341頁)

2月24日 星期六 新春感恩祭祖典禮



新春感恩祭祖典禮

時間: 2018年2月24日星期六

地點: The Cathedral of St Mary of the Assumption, 1111 Gough St/Geary Blvd San Francisco, CA 94109

彌撒: 2:30pm

晚宴: 5:00pm (餐券: 每位\$50)

二月份教會節慶

2/2 聖母獻耶穌於聖殿

2/14 聖灰禮儀

一月份財務報告

彌撒中奉獻給本堂:\$798.00
捐獻給教區:\$144.00
捐獻給團體:\$170.00 (邱玉雲捐贈100)
團體支出:\$40.00

本月份的彌撒與活動

02/02 查經分享 星期五晚 7:30 - 9:30

02/04 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

02/16 慶祝農曆新年 查經分享 暫停

02/18 星期日下午 1:30 聖詠團練唱 3:00 中文彌撒
彌撒後 彌撒後慶祝新年 Potluck

2/24 星期六 下午 2:30 新春感恩祭祖典禮

(星期五晚查經分享在 St. Matthew 教堂)

愛 飲食

胡紹菲

迄今心臟病仍是造成美國人死因的第一殺手，所謂病從口入，我們經常被告知要注重飲食，以避免疾病和提早死亡的風險。一旦能了解如何吃得正確將有助去預防。據美國醫學會雜誌的一項新研究結果顯示，有 10 種飲食因素會造成對美國人死於心臟病，中風或 2 型糖尿病的風險增加。醫學術語稱包括這三種病症的為心臟代謝疾病。不良飲食導致每年 300,000 以上的心血管和糖尿病死亡人數，約佔總死亡數的 45%。

不良的 10 種飲食因素分別是：高鈉，少堅果/種子，多加工肉品，低歐米咖-3 脂肪酸，少蔬菜，少水果，過多含糖食品及飲料，少全穀類，低多元不飽合脂肪，高紅肉攝取量。數據顯示心臟病死亡人數最多與堅果/種子和海產品歐米咖-3 脂肪酸攝入量低，但卻和加工肉類，含糖飲料和鈉大量攝入有關。大多數中風死亡與低水果和蔬菜攝取以及高鈉攝入有關。另外，往往 2 型糖尿病死亡人數最多的原因是全穀物

攝入量較低，加工肉類和含糖飲料攝入偏高有關。不良的飲食習慣一般在男性，年輕人，非裔，西班牙裔和受教育程度較低的人更為常見。

由此看出基於對某些食物的攝入量增加，另一方面卻因面臨其他食物的攝取不足，這與美國所有因心臟代謝疾病導致的死亡人數有關。為了降低由於心臟代謝疾病而過早死亡的風險，顯示美國人需要多吃水果，蔬菜，堅果，種子，全穀物，健康植物油和富含歐米咖-3 脂肪酸的魚類。同時，民眾需要削減鹽份，加工肉類和含糖飲料。為自身的健康，我們應評估平日的飲食習慣，做到去蕪存菁，並決定哪方面可以做得更好：例如減少紅肉（牛，豬，羊）的攝入，改以富含歐米咖-3 脂肪酸的魚類取代，每天多吃一份蔬果，且增加全穀攝取，以堅果取代薯片，以水果取代甜倉並減少含糖飲料，常以天然香料（檸檬，咖哩，胡椒粉，茴香，薑蒜，迷迭香，五香粉等）替代鈉鹽等。



總之，生活中要對不良的飲食習慣逐漸做小小的改善，以期吃出健康，遠離心臟代謝疾病。

胡紹菲 RDadvice@gmail.com