

光盐社

2019年3月 | 月讯

“你们是世上到的盐
你们是世上的光”

光盐社电话:

713- 988- 4724

邮件: Lsahouston@gmail.com

光盐社办公室:

中国城 (Chinatown)

9800 Town Park Dr #255

主要网页:

www.light-salt.org

Youtube:

Lsahouston

Facebook:

光盐社 Light and Salt
Association

针对到休斯顿就医的中国癌症病友而设的网页:

www.light-salt-cancer-care.org

特殊关怀中心网页:

www.lightsaltsncc.org



光盐讲座

生活方式醫學 - 癌症預防, 逆轉和康復的基礎

讲师: 马欣博士, 美国 Baylor 医学院医学兼职教授

日期: 2019年3月2号(周六)

时间: 2pm-4pm

地址: 9800 Town Park Dr. #255 (光盐社办公室)

“生活方式医学被美国医学院协会评为 2018 年五大新兴医学专科, 是针对慢性疾病的成因, 通过对生活方式的循证医学改良, 以非药物、非手术的方式达到疾病预防、逆转、和康复的一线治疗手段”

光盐节目

基本药物需知

讲师: 黄颂平, 药剂师

日期: 2019年3月5号(周二)

时间: 7:30-8:30pm



光盐社事件



2019年2月2号

抗炎食物

跟新:2018年11月7号

发表:2014年6月

Harvard Health Blog

什么是抗炎饮食? 当你的身体识别出任何外来的东西的时候—比如说入侵的微生物, 植物花粉或化合物—你的免疫系统就开始启动。这个反应常常引发一种“炎症”的过程。对于真正危险的入侵物, 这种间歇性的“炎症”可以保护您的健康。

不过, 即使没有外来入侵物, 有的时候身体还是会有持续的炎症。这种炎症将是您健康的大敌。很多疾病—比如说癌症, 心脏病, 糖尿病, 关节炎, 抑郁症和阿尔茨海默症—都跟慢性炎症有关。

对抗炎症最有力的工具并非来自药店, 而是来自超市里面。来自哈佛大学公共卫生学院营养学系营养与流行病学的教授 Frank Hu 博士认为“很多实验研究表明, 食品或饮料的某些成分可能具有抗炎的作用”。

选择合适的抗炎食物可以降低您患病风险, 反之, 如果选择了不适当的食物, 可能会加速炎症疾病的进程。

加速炎症的食品类型

尽可能避免或限制这些食品:

- 精制碳水化合物 (如白面包和糕点)
 - 薯条和其他的煎炸食品
 - 苏打饮料以及其他类型的含糖饮料
- 红肉 (牛肉, 汉堡肉饼) 和加工肉制品 (香肠、热狗)
 - 人造黄油、起酥油、猪油

加速炎症的食品带来的健康风险

不出所料, 这些加速炎症的食品也是通常意义上的不健康食品, 比如说苏打饮料和精制碳水, 以及红肉和加工肉制品。

“加速炎症的食物也会增加患慢性病的风险, 例如 2 型糖尿病和心脏病” 胡医生说。“不出所料, 因为炎症对这些疾病的发展来说是一个非常重要的因素。不健康的食物也会导致体重的增加, 这本身也是引发炎症的一个危险因素。然而一些研究表明, 即使研究人员充分考虑到体重对研究结果的影响, 食物和炎症之间的联系仍然存在, 这说明, 体重增加并不是产生炎症的直接原因。胡医生认为: “一些食物的成分以及摄入量可能对加速炎症产生独立的影响。”

