

10月婦聯月會講座延9月保健專題,由伍紅宇為大家介紹營養保健品的選購。

伍紅宇付教授在 OTTERBEIN University 圖書館工作,近三年來工作之餘從事營養保健專業訓練,幫助老人,病人,和亞健康狀態的人通過推薦高品質營養保健品提高身體素質和健康水平。

伍紅宇首先講解我們為什麼需要營養保健?是不是吃好,鍛煉好就不需要營養保健品了?根據書刊資料研究顯示的統計數字,伍教授告訴我們即使每天注意正常飲食和鍛煉,人體需要的營養,維生素,鈣等微量元素的攝取還是遠遠低於健康所需水平。由於現代土壤成分的變化,化學製劑在種植農作物中的使用,以及運輸,超市保鮮要求等今天我們飯桌上的蔬菜營養含量遠遠低於40年代。拿菠菜做例子,1948年的1CUP菠菜,現在要75CUP才擁有等量的營養。所以光靠正常吃飯給身體提供所需營養顯然是不夠的。那麼我們就需要每天從營養保健品里攝取補充一定的量。深海魚油,鈣片鈣粉等是如今最普遍的營養保健品。許多人都日常補一點,回國也會給家人帶一些。現在市場上魚油,鈣片品種繁多,價格從幾塊美元到幾十美元。怎麼

# 營養保健品專題研討會

識別魚油含量,選擇我們人體容易吸收的營養品這是伍教授講授的重點。不同的產品在這兩個點上有天壤之別。伍紅宇介紹和推薦了幾種產

品。並用她推薦的產品和普通藥房產品對比做了幾個小試驗。



品。並用她推薦的產品和普通藥房產品對比做了幾個小試驗。通過小試驗結果展示給我們哪一個產品更純及含有更多的有效營養成分,哪一個產品更容易被人體吸收一個小試驗是用一蓋 ISOTONIX 的 CALCIUM PLUS 的等滲鈣粉加水溶解和普通自來水的導電測試。我們可以看到,

電插座插到加水溶解的鈣粉溶液里電燈泡就亮了,用普通自來水的電燈泡就沒亮。

這試驗說明 ISOTONIX 的 CALCIUM PLUS 的鈣粉溶解在水里後已離子化,從而使其導電功能比普通水更強。離子化了的鈣溶劑更利於人體吸收。我個人的骨密度低於正常指標。年檢後醫生讓我補充鈣。我試過很多種補鈣方法,膠囊的,片狀的,巧克力糖狀的。有的吃後胃不舒,還有便秘問題。片狀的太大片口感不好,不喜歡吃,巧克力的口感倒是不錯,但鈣含量和吸收程度又不理想。伍紅宇從專業角度說與等滲鈣相比,以片劑形式的鈣是很難為你的身體吸收。人們常無法吸收藥片補鈣,因為鈣的補充,需混合維生素D,硼和鎂,以幫助鈣的吸收和利用。即使鈣片採用了正確的混合,它還是難以成為身體利用的鈣。一種原因是很多品牌使用鈣從蛋殼或牡蠣殼的鈣。這些鈣不能很好地被人體吸收。另一個原因是鈣片均使用磷酸氫鈣,這是一個粘劑劑用來保持片劑在一起。磷酸氫鈣在人體內不分解。除了粘劑劑,有些鈣片還含有如氧和其他化學品添加劑,填充劑,潤滑劑,香料等。

即使假設鈣片沒有使用填充劑,身體還必須將鈣片分解。鈣片經混合胃液,磨碎,慢慢分解成等滲型態才在小腸吸收。這個過程必須花40分鐘至4小時。在這一連串的消化過程中,許多營養成分已被胃酸破壞而損失。與片劑營養品相比,等滲營養品由於已製成與人體液體同形,故飲用之後五分鐘就被小腸吸收,吸收率達90%

以上,其優越性是其其他形式的營養品不可比較的。她推薦了 ISOTONIX 的 CALCIUM PLUS 鈣粉。我會買來試試。張蘭君是本月婦聯活動抽獎幸運獲獎者之一,她的獎品就是這個 ISOTONIX 的 CALCIUM PLUS 鈣粉。

紅宇還做了另外一個有趣的小試驗來檢驗魚油的質量。把兩種不同品牌的深海魚油膠囊剪開,把魚油擠入兩個 styrofoam 杯中。過20分鐘再看。styrofoam 杯屬油基產品,相當於我們的身體里的飽和脂肪。魚油 Omega-3 屬不飽和脂肪。純度高的魚油可將飽和脂肪溶解。我們看到一種魚油把 styrofoam 杯杯底溶解了,另一個則沒有反應。溶解了杯子的那種魚油是由沙丁魚提煉的,無污染且含三克的 Omega-III。其 EPA 和 DHA 含量是普通魚油的好幾倍。

伍紅宇還給我們介紹了一種在消費的同時可以給自己省錢並拿2%-50%回扣的網上購物方法。如果你對此購物方式感興趣,可以跟伍紅宇聯繫瞭解詳情:614-361-1859 (cell) 740-548-0300(home)。

**建新裝修工程公司** 免費估價 多年經驗  
優質服務 價格公道  
服務項目:廚房 衛生間 安裝木地板 室內外油漆 地下室等  
電話:614-499-3046 聯系人:許先生

**4 SEAS EMPORIUM** 東方食品中心  
ORIENTAL FOOD SUPPLY  
粵語 國語 英語 台山話 為您服務  
專餐種日蔬各 車館類常菜式 送批齊用品 貨發全品果鮮  
享譽哥倫布  
3070 N. High Street, Columbus, OH 43202  
Tel:(614)261-0154

**商業家庭移民 商業法 Business Law**  
Business & Family-Based Immigration  
國語英語 (614) 452-4915  
Call to Schedule an Appointment  
PETERSON, ELLIS, FERGUS & PEER LLP  
Plaza One, Suite 650, 250 Civic Center Drive, Columbus, OH 43215  
+1 (614) 365-7000 phone; +1 (614) 340-7266 fax;  
+1 (614) 452-4915 direct  
Email:jane@petersonellis.com; Website:www.petersonellis.com  
李侑真 律師 Attorney Jane Lee

**風帆旅遊感恩節特別奉獻 -- 肯塔基,斯瓦布恩溶洞 2天1夜特別團**  
出發日期:11/25 出發地點:哥城華欣超市門口 8:00am  
5星酒店 超值享受 \$89起  
第一天:哥倫布--自然橋公園(Natural Bridge State Park)--布賴特耳娛樂城  
早上由哥倫布出發,經4小時的車程進入肯塔基州,到達該州最美的景區--自然橋公園。這個名字的由來想必您通過名字也可以判斷出來了,沒錯這里的石橋都是由不同形狀的大小岩石經過多年的自然風化而形成獨特的自然景觀。您可以通過幽靜的小路慢慢的到達頂部。在一覽眾山小的同時可以親眼看到山頂美麗多彩的自然石橋和吸收到大自然真氣。接著大約2小時的車程我們來到印第安納州最豪華的布賴特耳娛樂城。在這裡您不僅可以品嚐到美味的菜肴,還會享受到酒店一流的服務。趁節日之季您也來看看自己的賭運吧。  
第二天:斯瓦布恩溶洞(Squire Boone Caverns)--哥倫布  
經過一夜舒適的休息,早餐後開始前往印第安納州有名的斯瓦布恩溶洞。斯瓦布恩溶洞是根據斯夸布恩兄弟名字命名的。他是在肯塔基州和印第安納州的史冊中最杰出的先驅者之一併被授予國家級戰爭勳章。溶洞中充滿了大小形狀不同,晶瑩剔透的鐘乳石,石筍,鈣板等裝飾洞穴的牆壁。午餐後返回家園,結束2天美好的感恩節之旅。  
雙入房 \$139 三人房 \$119 小孩價(12歲以下) \$89 老年價(62歲以上) \$129 單入房 \$189  
以上價格包含:豪華空調旅遊車;專業司機/導游;酒店;酒店內早餐及一頓豐盛的感恩節晚餐。(21歲以下不包早餐和晚餐)  
旅遊費用不包含:觀光景點門票及司機導游小費。二頓午餐自理。  
\*\*因天氣原因或人數不足,公司有權取消或調整行程,任何人不得藉故所要索賠\*\*  
美東新年倒數計時團 出發日期:12/16-1/1 買二送一  
斯瓦布恩溶洞門票 Adult: \$14.50 Youth(6-12): \$8.00 Senior: \$12.50  
聯繫電話: 614-766-5654 Muwen Zheng 901-283-5232 Judy Li Email: funtravelgo@yahoo.com Web: www.funtravelgo.com

**張忠添師傅承接裝修工程**  
專業于室內外裝修、設計、木工、地板、泥水、切磁磚、油漆、水喉、裝門、裝窗、裝廚櫃、傢俬、燒焊、其他室內外維修,工程保質守信。長期服務於哥城和克城地區。  
願為您提供優質服務!  
電話:(614)804-6188 (216)527-7283

**飯店出售**  
哥倫布家鄉味飯店與著名華欣超市在同一個大商場內。飯店經營十多年,人氣旺,生意穩定!因店主要退休,故忍痛出售  
重新放盤叫價僅:\$75,000  
有意請電:614-326-3778

**專業詳實 服務守密**  
**蔡會計師事務所**  
Jim Tsai, CPA, MBA  
Accounting and Tax Services  
個人稅務 經營諮詢 公司行號 公司稅務 帳目報表 設立登記  
2279 Canterbury Rd, Columbus, OH 43221  
Tel (614) 859-6528 Fax (614) 488-2556  
jtsai@reliablecpa.net

**老三裝修 R.L. Squared Builders**  
二十年經驗  
政工商地精地地舊大免 府程業室作磚板房小費 注保住改厨雲油翻工估 冊險宅建厨石漆新程價  
聯繫電話 (614)805-2305

**哥倫布綜合醫療中心 Columbus Center for Integrative Medicine**  
地址: 2931 Donnylane Blvd., Columbus, OH 43235  
614-760-0622 (英文) 614-506-3135 (國語) www.ohio-ccim.com  
內科 婦女保健 家庭科 移民體檢 中醫 針灸 推拿 理療  
提供優質醫療服務 接受各種醫療保險 優惠自費病人 可當天預約 周六預約應診  
李柯娃 醫師 Kewa Li, M.D. Board Certified 美國內科專家文憑 俄亥俄州行醫執照  
陶煉暉 醫師 Lian H. Tao, D.Ac. Board Certified 美國中醫針灸專家文憑 俄亥俄州中醫針灸醫師執照

**OwnerLand REALTY**  
您買房子,千萬要三心二意  
熱心,誠心,耐心 是我的服務宗旨  
中意,滿意 是您對我的期待  
★SHORT SALE, BANK OWNED 及 HUD 等法拍屋之買賣  
★服務哥倫布華人社區逾十年經驗  
★專精買屋、賣屋、商業不動產及投資  
★免費提供房屋資料,市場分析  
朱明炯 Joe Chu (Big Joe)  
614-361-4361  
E-Mail:joechu@ownerlandrealty.com Web:www.ownerlandrealty.com

**OwnerLand REALTY 粵語國語英語優良服務**  
房屋買賣 地產投資 免費諮詢 服務周到  
大減價! \$275,000 Dublin  
Don't miss this one owner Show-Case Coventry model home! Close to Dublin Rec Center. Stucco and brick, oak wood flooring, skylight, over 2500sqft. Call for detail and schedule to view.  
大減價! \$279,000  
2000 built New Albany home 2 story foyer and great room, finished basement with full bath, 4 bed 3.5 bath over 2700sqft living space. Best value in the area. Don't miss  
Min Zhao (趙敏) REALTORS®  
Phone:614-327-8376 Fax:614-799-2898 zhaomin@ownerland.net www.luckystarhome.com