









适合对象



核心内容



课程安排



课程亮点





## 课程简介



课程名称: 211健康饮食课程招生

主题:《211健康餐盘与禁食实践》

从圣经角度探索健康饮食与属灵更新

课程目标:

健康不仅关乎身体, 更关乎灵命成长 学习通过饮食与禁食建立健康的属灵体质









### 适合对象

- 鳌 渴望改善身体健康与属灵成长的主内家人
- ❷ 关心家庭饮食健康,寻求平衡饮食与信仰关系的福音朋友







### 核心内容

211健康餐盘:如何选择正确的食物搭配?

禁食的圣经背景与科学依据:禁食如何改善身心灵健康?

细胞自噬的秘密: 身体的自我修复与更新机制

健康饮食与属灵体质: 饮食选择如何反映信仰态度?

168禁食法:现代生活中的禁食实践技巧

胜过食物捆绑的秘诀: 培养节制生活方式

小组互动与案例分析: 真实故事分享与经验交流

健康目标的设置与计划:将课程知识融入生活





### 课程安排

开课时间

2025年1月4日 (周六)

时间

每周六上午8:30-10:00

时长

8堂课

形式

在线直播与线下互动结合

主讲人

陈咏洁老师 (与神秘嘉宾)







### 核心内容

### 实用性:

理论与实践结合, 简单易行

全面性:

健康饮食与属灵操练两大主题

互动性:

答疑环节与小组讨论, 实时互动

激励性:

通过设置健康与灵修目标,推动个人成长







使用健康的油(例如 芝麻和花生油)煮食。 限制牛油、椰子油、 豬油和棕櫚油。 避免反式脂肪酸。

全穀類

水

吃各種全穀類 (例如糙米、大麥 和全麥麵包)。限制細糧 (例如白米飯、白麵包 和大部分麵條)。

和果汁(每天1小杯)。

喝水、茶或咖啡

(每天1-2份)

避免含糖飲料。

限制牛奶/乳製品

(加微糖或不加糖)。

蔬菜越多(品種越多) 越好。馬鈴薯不算。

多吃各種顏色的水果。

水果

蔬菜

蛋白質

健康的

選擇魚肉、家禽肉、 堅果、豆腐和豆類;限制紅肉 (牛肉、豬肉、羊羔肉和羊肉) 和芝士;避免煙肉、火腿、 香腸和其他加工肉製品。

Harvard University

經常活動!

谷佛大學公共 營養資料來源 哈佛大學公共衛生學院 www.hsph.harvard.edu/nutritionsource

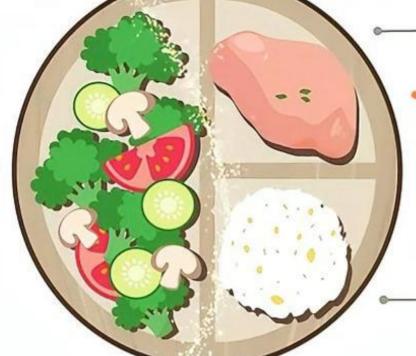
哈佛醫學院 哈佛健康通訊 www.health.harvard.edu







蔬菜 -



- 碳水化合物

蛋白質

# 我爲什麼

# 禁食3年?

黄國倫 牧師











### 预备您的心

**买211餐盘:** "工欲善其事,必先利其器"211餐盘是你的"秘密武器"。一半是蔬菜,1/4是蛋白质,1/4是全谷物。

**每天记录体重:** 拿个本子, 每天清晨如厕后站上体重秤, 记录你每天的体重!

**购买体质称:** 让你知道自己每一天的身体变化。健康是可以看得见、摸得着的,记录会让你更有动力!

**购买体质称:** 让你知道自己每一天的身体变化。健康是可以看得见、摸得着的,记录会让你更有动力!

**换好油,告别坏油:**把大豆油、玉米油那些"便宜的假朋友"扔了!换成橄榄油、亚麻籽油这些"健康真朋友"。



### 预备您的心

### 当了解"糖毒"与"醣毒":

1) 糖毒:过量的糖分摄入会导致胰岛素抵抗,这是糖尿病的前奏;它还会让你疲惫、皮肤老化、甚至加速体内的炎症反应。隐形糖就在很多日常食品里,比如奶茶、加工零食、甚至是一些所谓"健康饮品"。

### 2) 醣毒(高碳水化合物的过量摄入):

白米饭、白面条、白面包这些精制碳水,其实就跟吃糖没太大区别!吃得太多不仅容易发胖,还会快速拉高血糖,增加糖尿病风险。醣毒的积累会让人感到疲倦、体重增加,甚至影响免疫力。