

女生忌吃煎炸烤食物

早於5年前已有研究指高溫烹調的煎炸食品含有致癌物質丙烯胺，荷蘭近日一項大型研究甚至發現，丙烯胺會令女士患癌風險倍增。歐盟建議盡量少食這類食品。

早年的研究證實，經煎、炸、烤、焗等方法烹調的麵包、麥片、咖啡、肉類和薯仔等都含有丙烯胺，相信這就是致癌成因。今次研究發現丙烯胺直接和卵巢癌、子宮癌等女性癌症扯上關係，女性吸收較多丙烯胺，份量如每日食半包餅乾或一包薯片，患上這類癌症的機會比吸收較少此類食品的人高一倍。

因此歐盟已建議少吃烤多士或薯片薯條一類食物，或者選擇在家中煮食，少吃加工製品或快餐店等食物，因為它們含較多丙烯胺。英國食物標準局亦歡迎今次報告，並呼籲市民聽取歐盟建議。但局方發言人指，日常生活很難完

全避免丙烯胺（由於很多食物都含有丙烯胺，要有健康均衡飲食，這物質是無可避免。）

這次研究對象是12萬55歲至70歲人士，約半數為女性。先給他們填寫有關飲食習慣的問卷，再跟進其健康狀況。11年後，327人患上子宮癌，300人患上卵巢癌，1,835人患上乳癌。研究發現，女性每日進食40毫克丙烯胺（約32克薯片），患卵巢癌及子宮癌機會比進食最少量的人高一倍，惟未找到丙烯胺與乳癌的關連。

提防高糖高脂食物

研究員指，這是首個有關丙烯胺與患癌關係的研究，不過她警告不能太快下定論，還需要進一步研究證實。英國當局奉勸人們除了多吃水果和五穀類食品外，還要提防高糖、高脂食物，歐盟則建議勿過分烹調，避免吃焦了的食物。



從立春起，冬季結束，春季開始。但從氣象學而論，冬天還沒有過去，所以這個月的溫度非常多變。外界大氣候，身體小舞台。體內陰陽二氣交戰，結果常常是「火」氣大盛，隨時清火，調和陰陽是本月重點。

「清火」措施

嗓音乾啞：飲淡鹽水、橘皮糖茶。

咽喉腫痛：嫩絲瓜搗爛擠汁，頻頻含漱；醋加等量的水漱口可減輕疼痛；用一匙醬油漱口，1分鐘左右吐出，連續3~4次。

有口氣：藿香15克洗淨，加水煎5分鐘，棄渣取汁，再將粳米50克煮成粥後，加入藿香汁食用；將藿香換成薄荷煮粥，也可以防治口氣。

咳嗽：桑樹皮10克，甘草、竹葉各5克，洗淨入鍋，加水適量煎服，可治清晨多痰；生薑1塊切碎，雞蛋1個，香油少許，像煎荷包蛋一樣，把姜和蛋一起用香油煎熟，趁熱吃下，每日2次。

口乾舌燥：百合、杏仁和粳米同煮，到粥煮好時，加入梨丁、枇杷丁，再拌入少許蜂蜜即可服

用。

臉上長痘：將芹菜、西紅柿、雪梨、檸檬洗淨後榨汁飲用，每日1次；或者用紅蘿蔔、芹菜、洋蔥榨汁，都有清熱、解毒、祛火的作用。

春餅兩大配角：蘿蔔+蔥

立春時最好吃蘿蔔，吃春餅時可以作為一道主菜。李時珍曾開出了一串的蘿蔔食譜，認為它「根葉皆可食，可熟，可醬，可豉，可醋，可糖，可臘，可飯，乃蔬中之最有益者。」蘿蔔有很大的藥用價值，可以祛痰、通氣、止咳，甚至解酒、解毒、補脾胃、御風寒。南方吃生菜與北方吃蘿蔔有同樣的意義。除了蘿蔔，還要加一種用蔥、蒜、椒、姜、芥五種辛辣蔬菜做的五辛盤，可以驅寒、殺菌。

冬末春初，立春前後，這個時期的蔥是一年中醫養最豐富，也是最嫩、最香、最好吃的時候。現代藥理認為，蔥能刺激汗腺，以發汗解表，促進消化液分泌，以健胃增食，還有很強的殺菌作用，尤其能抑制痢疾桿菌和真菌。此時氣候尚寒，感冒發生率高，有些腸胃病以及關節痛也會變得嚴重起來，適當多吃些蔥，能改善病情。



乾燥春季飲食防燥有妙方



我们正在寻找热爱生活、
乐于工作的你！

招工种类：

• 生产部
• 数位印刷
• 网印
• 移印

• 数控机床CNC
• 印前准备
• 印后包装

• 仓储部
• 货运部
• 机械维修部

以上职位无需工作经验

以上职位需要相关背景或工作经验

各班别有缺，晚班有班别加给。 需有合法工作身份。

我们的优势：

- 灵活的上班时间** 适合各类生活安排，让你工作生活两不误。
- 免费英文课** 提升语言能力，助你更好地融入工作和生活。
- 友好的工作环境** 多语言工作环境，让你在一个多元文化的氛围中工作，享受更多交流和学习的机会。
- 丰富多彩的文化活动** 公司健身房、茶室、每月员工娱乐活动等，让你的生活更加充实。

全职员工专享福利：

- **免费医疗保险**：为你的健康保驾护航。
- **有薪假日与休假**：让你有更多时间陪伴家人，享受生活。
- **401K退休金计划**：为你的未来提供保障。

加入我们，开启一段全新的职业旅程！



另外，想找实习机会的本科生或研究生也请联系我们，背景不限。
请将简历和cover letter寄给我们，如有合适机会，我们会安排面谈。

我们的联系方式：

- 电话：314-743-0616
- 地址：8825 Page Ave St. Louis MO 63114
- 邮箱：lydias@arielpremium.com
- Website: arielpremium.com

期待你的加入！

保險服務中心

代理多家公司・代尋最佳保費

直撥**314-363-8435** 傳真**314-828-4008**
2187 Pardoroyal, St. Louis, MO 63131

汽車
Auto

房屋
House

商業
Commercial

健康
Health

人壽
Life

餐館
Restaurant

紅藍卡長者保險
Medicare

奧巴馬醫保
Obamacare

陸勤
John Lu
通國、粵、英語



Email: johnlurx@gmail.com

中信會計事務所 (J&G Accounting & Tax Services)

二十多年會計及稅務工作經驗
國稅局報稅註冊

服務社區 回饋社區



李建蘇

服務範圍
電子報稅 快速到帳
公司財務
公司設立
其他財稅事項

服務宗旨
專業誠信 合法合規
價格合理 熱情周到
最大程度幫助合理避稅

電話：(314)243-5853 傳真：(314) 558-8348

電郵：jg.acct.tax@gmail.com

8517 Olive Blvd., St. Louis MO 63132 (聖路易新聞內)