è¼•é¬†æ‰¾å›žç¶-ç”Ÿç´ B

å¼µè²¼è€… æ³•æ¨,ç•ª - 2009/06/17 22:36

---

http://lifestyle.msn.com.tw/Images/Article/Misc/cw/ch20090608184938/200906081748420.jpg
å¸¸å¸¸è¦å¾—é -æ˜•è…¦è„¹ã€•å¿ƒç¥žä¸•å¯§å—Žï¼Ÿé„æ˜¯è„¾æ°£æš´è°•ã€•ç–²å€¦ä¸•å·²ï¼ŸåŽŸå› æœ‰å¾ˆå¤šï¼Œä½†ã€Œ

æƒ³æƒ³ç œ‹è‡ªå·±ézå•ƒäº†ä»€é¼ï¼Ÿ

æ—©ä¸Šç,ºäº†æ••ç¥žï¼Œå•¯è½å…ˆå–•æ•¯å’–å•¡ï¼Œå†•å’¬ä¸‰æ˜Žæ²»æˆ–ç”œéºµåŒ…ã€,ä¸-å•ˆï¼Œéš¨ä¾¿å•ƒç¢—æ‹

å°±æ˜¯é™æ¨£ï¼Œæ—¥å¾©ä¸€æ—¥ï¼Œå•ƒé™ä°›ã€Œç²¾è£½ã€•çš„ç•¾ä»£é£Ÿ‰©é•Žæ´»ã€,

ç¾Žåœ‹çŸ¥å••çš„ç‡Ýé¤Šå-¸å®¶å®‰å¾·ç^¾ï¼Žæˆ´ç¶-çµ²èªªï¼Œç•¾ä»£äººå¤šæ•¸ç¼ºä¹•ç¶-ç”Ÿç´ Bï¼Œå› ç,ºç±³é£¯éºµé£Ÿåœ

ç©¶ç«Ÿç¶-ç”Ÿç´ Bç¾¤åœ¨è°«é«”è£•æ‰®æ¼”ä»€é°¼è§’è‰²ï¼Ÿå¦‚ä½•å¾žé£²é£Ÿä¸-æ‰¾å›žæµ•å¤±çš„Bç¾¤ï¼Ÿ

ã€Œç²—ç³™é£Ÿ‰©ã€•å¥½è™•å¤š

äººé«”æ¯•å¤©éƒ½æœ¨é•è¦†å•Œä¸€å€‹‹å‹•ä½œï¼Œé,£å°±æ˜¯æŠŠå•ƒé€²åŽ»çš„é£Ÿ‰©è½‰æ•›ç,ºå•¯ç”¨ç¡ˆè£½é‡ï¼Œæ••ä

å•°å®‰é†«é™¢ç‡Ýé¤Šå¸«è¶™æ€•å§¿è§£é‡‹ï¼Œäººæ‰€ƒ€å•ƒé€²åŽ»çš„ç¢³æ°´åŒ–å•ˆç‰©ï¼ˆå¦‚ç±³é£¯éºµåŒ…ï¼‰‰ï¼Œå•¯
½¢æˆ•ä¸€ç¨®ç„¦è¦ç¡ˆè¦‹ç„¡å»¢ç‰©ï¼Œå †ç©•åœ¨é«”…§ï¼Œä½¿è…¦ä¸‰ç„¡å»¢ç‰©ï¼Œä½¿è…¦ä¸‰ä½¿ä¸‰ä¸‰ä¸‰

å…¨ç©€é¡žå’Œè±†é¡žå•«æœ‰è±•å¯Œçš„ç¶-ç”Ÿç´ Bï¼Œå¾ˆå¤šäººä¹ŸçŸ¥é•“å®ƒå€‘ç‡ŸéˆŠã€•æœ‰ç›Šå•¥åº·ï¼Œä½†å¸¸å

1.æ••æ–™è¦•æ³¡å¾—ä¹…ã€‚ä¸•ç®¡æ¯”ä¸€ç¨®ç©€ç‰©æˆ–è±†é¡žï¼Œè‡³å°‘é ½è¦•æ³¡30åˆ†é•¯ä»¥ä¸Šã€æ´—ä¹¾æ·¨å¾Œ

2.å•¯ä»¥åˆ†é–‹ç…®ã€‚å› ç‚ºæ¯•ç¨®ç©€ç‰©æˆ–è±†é¡žçš„è»Ÿç¡¬ä¸•å•Œï¼Œæ”¾œ¨ä¸€è£µ·ç…®ï¼Œç•¶å¾ˆé›£ä¸€è£µ·ç†Ÿ

3.è‹¥æ¯”æƒ³è¦•æœ‰å•£æ„Ÿï¼Œè¨ç„æœƒæ¯”ç…®çš„å¥½å•ƒè€€Œ”¨ç«¹ç°•å-•è¨ï¼Åï³é•“æœƒæ›´å¥½ï¼Å› ç‚ºè¨å‡ºä

4.è‹¥æ¯å•ƒè†©äºº†ç©€ç‰©çš„åŽŸå‘³ï¼Œä¹Ÿå•¯ä»¥è©¦è¦•¶æ-¸æ¹¯çš„å‘³é•“ã€ç”¨ä¸ã€•å…©ç‰‡çš„ç•¶æ-¸ï¼ŒåŠ ä¸€æ¹¯å

ä¾†ä¸€æ•¯é»ƒè±†ç³™ç±³æ±•

å¦‚æžœé„„ä¸•ç¿’æ…£æ¯•é¤•ƒ½å•ƒç³™ç±³ï¼Œä¸•å¦¨è©¦è©¦ç‹€é™•é“£²å“•ï¼Åº‘ä°†å’€åš¼ç³™ç±³çš„åŠŸå¤«ï¼Å•»å¤šä

é»ƒè±†å…ˆæµ‹ä¸‰ã€•å››å€‹å°•æ™‚ï¼Å†•å’Œç³™ç±³ä¸€è£µ·ç…®ä¸€å°•æ™‚ï¼Å°±æœƒè®Šæˆ•é»ƒè±†ç³™ç±³ç²¥ã€‚å†•ç”¨

é€™æ™‚å€™å•¯ä»¥å†•åŠ å…¥è‡ªå·±å–œæ¡¿çš„æ•±è¥¿ï¼Å¦‚è¦•é»‘“è€•ä°ºé -è…¦è®Šé•ˆæ´»

çŸ-æ³¢ï¼Žä¸‹å•ˆèŒ¶è®“è€•ä°ºé -è…¦è®Šé•ˆæ´»

ä¾†æ•¯ä¸‹å•ˆèŒ¶ï¼Œé -è…¦æœƒæ›´æ¸…é†’ï¼Œç‰¹åˆ¥æ¯ä¸Šä°†å¹´ç´ç´šä°ºã€,

å¤§å¤šæ•¸è€•ä°ºçš„æ™ºåŠ›å••æ‡‰ï¼Œä¸‹å•ˆé½æ²’æœ‰ä¸Šå•ˆè¡¨ç¾å¾—å¥½ï¼Œä½†ç´Žåœ‹ä°žæ-·æ¡‘ç´•å·žå¤§å-¸å¿ƒ

é‡•å°•40ä½•65æ-²ä»¥ä¸Šçš„è€•ä°ºå•šç ”ç©¶ï¼Œå^°ä°†ä¸‹å•ˆï¼Œè«‹ä»–å€‘å–•ä¸€æ•¯350ccçš„å’–å•¡ï¼Å•¯è½æ¯•å•«å’–å•¡å

ç ”ç©¶µæžœé¡¯ç¤ºï¼Œè‹¥å–•ä°†ç„¡å’–å•¡å› çš„å’–å•¡ï¼Ä¸‹å•ˆçš„æ™ºåŠ›æ¸¬é©—æˆ•ç¸¾æœƒæ¯”ä¸Šå•ˆ·ã€‚ä½†è‹¥å–•

æ•Žç‘žæ•©å•šå£«ç‰¹åˆ¥è¡¨ç¤ºæ-¤æ¬¡ ”ç©¶å°•è±±æ¯”å¹³å¸¸å°±æœ‰å–•å’–å•¡ç¿’æ…£çš„å•¥å•ºè€•ä°ºï¼Œè€Œä¸”ä¸å•ª

ä¿•é¤Šé—œç¯€çš„é£²é£Ÿä¹‹é•“

æ ¹æ“šè•–åœ°ç‰™å“¥ï‡ªç„¶æ²»ç™‚,å¸«å•²ä¸•æ ¼å‹‘ç šã€Šè‡ªç„¶ç™‚æ³•ã€‹ä¸€æ‰‰ï¼Å¹³æ™‚å•¯ä»»é• é£²é£Ÿä¾†ä

â—•å¤šæ”•å•–å¿…éœ€è„‚è‚ª…¸ï¼Œä¾‹ï¼Å¹³ŒÄ‹å¦‚æ·é-šã€•è†¡æ¡ƒ»ä»•ä¸-å¯Œå•«çš„Omega 3å’ŒOmega 6è„‚è‚ª…¸ã€

â—•æ¯•å¤©å•ƒä¸€é¡†æŠ—æ°§åŒ–åŠ‘ç¶œå•ˆç¶-ä»–å‘½ï¼Œæˆ–æ”¹å•–å¯¦ã€•æ¦–é¡ã€•è±†é¡žçš„ä‰‰é¤•ï¼Œç

â—•å¤šå–•æ°´ã€‚è†•è“‹çš„æµ·ç¿¿è»Ÿé¤¨ç µ„ç¹”è² è²¬å•‘æ”¶å¤––åŠ›è¡•æ“Šã€•é˜²æ-¢å•—å‚·ï¼Œæ³¨è¶•å¤ çš„æ°´å†å•¯ä¾¿ä»¥ä½¿è»Ÿ

â—•è†•è“‹å•—å‚·çš„ä°ºï¼Æ‡‰è©²æˆ‘Ž‰å’–å•¡ã€•é…’ç¾¼å’Œå°¼å•¤ç™¼ç,Žã€•æ››ç·©å¾©åž

â—•ä¸•éš¨ä¾¿å•ƒç‡Ÿé¤Šè£œå……å“•ã€‚æœ‰ä°›è‘¡è¦„ç³–èƒºè£œå……åŠ‘æ˜¯ä°ºé–€é–‹ç µ¡é¨è³ªç–•é¬†ç—‡æ‚£è€…æœ•ç”¨ï¼

æ–‡ç« ä¾†æºhttp://lifestyle.msn.com.tw/ViewA4341.aspx

==========