

## 「健康人生的基礎知識」課程 第八講

### BKHL-8: 「脂肪」的種類、消化、吸收、運輸、貯藏、 及其主要功能 (「脂肪」系列三之一)

### Digestion, Absorption, Transport, Storage and Function of Dietary Lipids (Lipids Series: 1 of 3)

「美東華人學術聯誼會」將於十一月二十七日 (星期日) 下午二時開始, 在「紐約華僑文教服務中心」舉行「健康人生的基礎知識」講座, 由李衡鈞教授講解「脂肪」的種類和功能。食物中「脂肪」在身體內被消化分解、吸收, 在小腸的細胞內重新組成「乳糜微粒」(Chylomicron), 進入血液循環系統的過程。課中將討論「必要脂肪酸」(Essential Fatty Acids, Omega-3, Omega-6), 和「膽汁」(Bile) 對「脂肪」及「脂溶性維他命 A, D, E, K」消化、吸收的功能; 及「磷脂酸」(Phospholipids) 和「膽固醇」(Cholesterol) 在動物細胞膜的構造所扮演的角色, 以及「乳糜微粒」與 LDL, HDL 的關係等等。

同日 (11/27/2011), 第二堂課將由林友直教授帶領大家來運動, 示範「健康操」(Physical Exercises: Benefits and Demonstration)。

「健康人生的基礎知識」其他課程, 請查閱「美東華人學術聯誼會」網站: [www.CAAPS.US](http://www.CAAPS.US)

## 李衡鈞文教中心講脂肪與養生

記者劉曉意

紐約報導

美東華人學術聯誼會27日下午在紐約華僑文教服務中心舉辦新移民服務講座系列「健康人生的基礎知識」第八講, 由前西奈山醫學院教授李衡鈞為到場民眾主講了「脂肪的種類及功能」並介紹養生方法。講座吸引數十位民眾到場, 內容極受民眾歡迎。

李衡鈞通過生動的圖例以及耐心細緻的講解, 讓聽眾不僅了解到人體脂肪的種類、消化、吸收、運輸、貯藏及其主要功能, 更深入理解其背後的生化原理, 豐富了見識。講座迄今已第八講, 不少「老學員」也已經能夠慢慢

李衡鈞  
為民眾講  
解脂肪構  
成。

(記者  
劉曉意/  
攝影)



跟上李教授的思路, 也能夠回答其提出的問題。李衡鈞更以實例告訴民眾養生之道, 如吃飯不要過飽, 盡量食用新鮮、時令食品, 適量運動, 多吃蔬果少食肉等等, 並強調健康長壽的另一重要秘訣就是保持心情愉快。

文教中心主任張景南表示, 隨著慢性疾病如糖尿病等發病的年輕化, 健康養生講座不僅僅是老年人的專利, 健康受損可不是開玩笑, 年輕人也要多關心健康問題, 而最重要就是均衡飲食、勤於運動與保證休息。

## 李衡鈞 文教中心講脂肪與養生

世界日報記者劉曉意紐約報導

November 28, 2011



李衡鈞為民眾講解脂肪構成。(記者劉曉意/攝影)

美東華人學術聯誼會 27 日下午在紐約華僑文教服務中心舉辦新移民服務講座系列「健康人生的基礎知識」第八講，由前西奈山醫學院教授李衡鈞為到場民眾主講了「脂肪的種類及功能」並介紹養生方法。講座吸引數十位民眾到場，內容極受民眾歡迎。

李衡鈞通過生動的圖例以及耐心細緻的講解，讓聽眾不僅了解到人體脂肪的種類、消化、吸收、運輸、貯藏及其主要功能，更深入理解其背後的生化原理，豐富了見識。講座迄今已第八講，不少「老學員」也已經能夠慢慢跟上李教授的思路，也能夠回答其提出的問題。李衡鈞更以實例告訴民眾養生之道，如吃飯不要過飽，盡量食用新鮮、時令食品，適量運動，多吃蔬果少食肉等等，並強調健康長壽的另一重要秘訣就是保持心情愉快。

文教中心主任張景南表示，隨著慢性疾病如糖尿病等發病的年輕化，健康養生講座不僅僅是老年人的專利，健康受損可不是開玩笑，年輕人也要多關心健康問題，而最重要就是均衡飲食、勤於運動與保證休息。

(Continued on next page)

## 健康知識講座 認識脂肪養生無負擔

大紀元

November 29, 2011



右起為紐約華僑文教中心張景南主任與李衡鈞教授、林友直教授、鄭向原董事長、以及鍾炳采教授在 27 日的講座上合影。（攝影：史靜/大紀元）

【大紀元 2011 年 11 月 29 日訊】（大紀元紐約訊）美東華人學術聯誼會李衡鈞教授週日（11 月 27 日）下午在紐約華僑文教服務中心進行「健康人生的基礎知識」講座第八講「脂肪」的種類和功能。之後林友直教授帶領大家做運動，示範了「健康操」。四、五十位新老學生參加了活動。在上次（第七講）講座中受益匪淺的紐約華僑文教中心主任張景南再次來聽課，他說，健康不分年齡，每個年齡層的人都需要知道健康常識、都需要做運動，這樣才能有一個健康的身體。

李衡鈞教授講解了食物中「脂肪」在身體內被消化分解、吸收，在小腸的細胞內重新組成「乳糜微粒」，進入血液循環系統的過程。此外，還討論了「必要脂肪酸」和「膽汁」對「脂肪」及「脂溶性維他命 A、D、E、K」消化、吸收的功能，及「磷脂酸」和「膽固醇」在動物細胞膜的構造和所扮演的角色，以及「乳糜微粒」與 LDL、HDL 的關係等等。

李衡鈞教授還說明了如何養生長壽的道理。他說，若要體安，三分飢與寒；吃飯七至八分飽，是健康長壽的要訣。對於食物方面，李衡鈞說，食物分為兩個等級，一等食品是新鮮、當令的食品（Fresh Food）。二等食品是經過加工的食品。請大家盡量食用一等食品。

(Continued on next page)

在 膳食組合的方面理想比例為八分植物性食物，二分動物性的食物。此外適量運動是健康長壽的基石。李衡鈞說，人是動物，若不動，就會變成植物。人還要保持心理 平衡、積極樂觀、敦親睦鄰、多交朋友。李衡鈞提倡少糖、少油、少鹽、少食量、少煩惱、少壓力、不煙、不酒。多蔬、多果、多粗糧、多學習、多交友、多運動的生活理念。

「健康人生的基礎知識」系列講座第九講將於 12 月 19 日舉辦。詳情可查閱「美東華人學術聯誼會」網站：[www.CAAPS.US](http://www.CAAPS.US)。

# 星島日報

SING TAO DAILY EAST USA 美東版

## 「健康人生基礎知識」課程 李衡鈞教授深度介紹脂肪

本報記者郭文韻紐約報道

「健康人生的基礎知識」課程於昨（27日）假紐約華僑文教中心舉辦，李衡鈞教授深度介紹「脂肪的種類、消化、吸收、運輸、貯藏及其主要功能」，含高能量、又不親水的脂肪成爲生物體內貯藏代謝能最有效率的載體。這是三次「脂肪」系列講座之一。

李衡鈞講到，醫學中指人體裡的脂肪名爲「Lipids」，主要包括脂肪酸（fatty acids）、甘油三脂（triglycerides；triacylglycerols）、磷脂（phospholipids）、膽固醇（cholesterol）、醣脂（glycolipids）、膽汁（Bile）、類固醇等等。雖然這些「脂肪類」具有不同的結構和功能，但它們具有一個明顯的共同特性，即是「只溶於油、不溶於水」。脂肪所含的能量比碳水化合物或者氨基酸要高出一倍多。含高能量、又不親水，是脂肪成爲生物體內貯藏代謝能（Metabolic Energy）最有效率的載體。從食物裡攝取的生物能量，主要以甘油三脂的形式，貯藏在脂肪組織裡。

食物裡主要脂肪成分爲甘油三脂，它是由脂肪酸分子與甘油分子結合成的複合物，當食糜進入小腸時，刺激膽囊，使其分泌膽汁，膽汁中的膽鹽成分與甘油三脂結合，將它帶進水溶液系統中，被小腸吸收。

肝臟將膽固醇轉化程膽鹽（Cholic Acid, etc.），貯藏在膽囊然後分泌進小腸，幫助脂肪消化和吸收，然後在迴腸被回收，送回肝

臟重用。正常回收率高達95%，只有約5%的「膽鹽」隨糞便排出體外。

人體內沒有分解膽固醇核心結構的設備。所以把膽固醇轉化成膽鹽後，經由糞便排出體外，是人體清除身體內多餘膽固醇的唯一途徑。

講座結束後，林友直教授帶領與會者做健身操。「健康人生的基礎知識」課程由華僑文教服務中心與美東華人學術聯誼會聯合贊助，下一次講座將於12月18日下午2時至4時30分在文教中心舉辦。

詳情可電文教中心1（718）886-7770。文教中心地址爲法拉盛41路133-32號。



林友直教授帶領與會者做健身操。