

美東華人學術聯誼會

Chinese American Academic & Professional Society (CAAPS)

website: www.caaps.us <https://www.facebook.com/caaps.us>

新移民服務講座

「健康人生的基礎知識」課程 第十九場 2014 年 4 月 27 日
(Basic Knowledge for Healthy Life) (星期日) 2:00-3:30 pm

BKHL-19: 「必要脂肪酸」的功能、和「食用油」的選擇
(Essential Fatty Acids and Selection of Dietary Oil)

「美東華人學術聯誼會」將於四月二十七日（星期日）下午二時開始（2:00-3:30 pm），在「紐約華僑文教服務中心」，舉行「健康人生的基礎知識」第十九場講座，由李衡鈞教授講解。課中將簡單介紹食用脂肪的種類、化學構造、及生理性質特徵，「必要脂肪酸」（「奧美加-3」脂肪酸、和「奧美加-6」脂肪酸）的定義、食物來源、及生理功能。採用含有大量的「奧美加-6」脂肪酸、及相對較少量的「奧美加-3」脂肪酸的飲食、是否有害？「不飽和脂肪」（Unsaturated Fat）可經「氫化程序」（Hydrogenation）轉變成「飽和脂肪」（Saturated Fat），此程序的副產品是「反式脂肪」（Trans Fat），會對心血管系統造成傷害。市面上「食用油」的種類繁多：例如亞麻子油（Flax Seed）、椰子油（Coconut Oil）、橄欖油（Olive Oil）及魚油（Fish Oil）等等。課中將討論如何選擇適當食油、並提醒大家避免食用「氫化油」（Hydrogenated Fat）、和含有「非法添加劑」（例如「銅葉綠素」）的黑心油。

同日（04/27/14），第二堂課（3:40-4:40 pm）將由林友直教授帶領大家來運動，示範「健康操」（Physical Exercises: Benefits and Demonstration）。

地點：「紐約華僑文教服務中心」（133-32, 41st Road, Flushing, NY 11355 ; Phone 718-886-7770）。**中文演講，敬請僑胞們踴躍參加。**

「健康人生的基礎知識」的完整課程表，展示於「美東華人學術聯誼會」網站。網址：www.CAAPS.US 及 <https://www.facebook.com/caaps.us>。歡迎查閱。