

# 美東華人學術聯誼會

Chinese American Academic & Professional Society (CAAPS)

Website: [www.caaps.us](http://www.caaps.us), Facebook: <https://www.facebook.com/groups/caaps>

## 新移民服務講座

「健康人生的基礎知識」課程 第二十二場 2015年4月26日  
(Basic Knowledge for Healthy Life) (星期日) 2:00–3:30 pm

BKHL-22: 「必要氨基酸」和「食用蛋白質」的選擇  
(Essential Amino Acids and Selection of Dietary Proteins)

「美東華人學術聯誼會」將於四月二十六日（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」第二十二場講座，由李衡鈞教授講解「必要氨基酸」的定義、種類和功能。蛋白質的品質和所含的「必要氨基酸」有密切的關聯。課中將討論「植物性蛋白質」（例如豆腐）、和「動物性蛋白質」（例如蛋、奶、魚、雞[白肉]、和豬牛羊肉[紅肉]）的營養價值比較。

最近研究發現：食用「紅肉」會增加罹患「心血管疾病」（Cardiovascular Disease, CVD）和「癌症」（Cancer）的機率。增加 CVD 的原因、和「紅肉」中含有大量的「肉鹼」（Carnitine）有關。而增加致癌率、則和「紅肉」中所含的糖分子，Neu5Gc 有關。課中將深入討論食用紅肉會增加 CVD 和癌症的原因。請 Google 搜索下列詞句：Carnitine, tma and tmao (heart disease) 及 Neu5Gc Red Meat (Cancer)。

同日（04/26/15），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, 41<sup>st</sup> 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](http://www.CAAPS.US) 及 <https://www.facebook.com/groups/caaps>。歡迎查閱。