



第二屆成功的大學申請計畫講座



舊金山新聞

專家建議 萬聖節吃糖要節制

記者劉曉莉

舊金山5日報導

萬聖節少不了糖果，但也令家長擔心，小孩吃太多的糖果對牙齒與健康都有害。由華裔曾姓營養專家 (Gloria Tsang) 11年前創辦的健康網站www.HealthCastle.com，提供家長一些實用的建議。

首先，為了安全起見，小孩拿回家的糖，若包裝不完全，應該馬上丟棄；對於油炸的零食、黏牙的糖果也應一併棄置。

為了減少孩子吸收太多的糖分，說服孩子把糖捐給食物銀行或與其他親友分享。這樣不會讓他們感到「權益」被剝奪。

為避免一下子吃下大量的糖果，讓孩子將收集的糖果分裝幾包，分幾天吃。另外可以鼓勵孩子將糖與乾果或水果交換。

曾姓華裔營養專家經常替美國主流刊物撰稿，包括芝加哥太陽時報、讀者文摘、今日美國等。她因為家人患癌症於1997年創辦www.HealthCastle.com網站，該網站成為提供營養知識的網上圖書館。

2008-10-06

轉寄

列印

瀏覽更多新聞，請看世界日報電子報 ePaper。

拉斯維加斯大峽谷旅遊專賣

拉斯維加斯大峽谷旅遊特惠，2晚住拉斯維加斯，美國華人旅遊公司提供優質服務

海外通販專門のJSHOPPERS

日本の通販サプリをお手頃価格で買える。12000円以上で海外送料無料

Ads by Google

狂飆譯族

北美生活

走在生活資訊最前線

網上訂購

安全省時

www.tinhatours.com

醫藥小百科

快點這裡來問診

金山人語

- 選民心裡的苦
- 站在歷史的一邊
- 華裔要登記為選民並投票
- 情資濫用是台灣亂源
- 紓困之後的美國

更多...

邱鴻安專欄

- 金融危機繼續左右選情
- 動盪的一年
- 終日以思
- 歐馬辯論
- 加州人的兩個不願意

更多...

新書快訊

- 五穀雜糧養生事典
- 上海逛街地圖
- 追蹤古文明的腳印
- 100道必學不敗的正港味
- 北京逛街地圖

更多...

超人氣 News

- 退休帳戶大虧2兆蒸發
- 吳淑珍具名海外帳戶曝光
- 陳致中扁家洗錢CEO
- 扁應訊：不信調查局信阿珍
- 美台軍售 中國傳達不悅 雙管齊下

有機會贏取
25,000元!

今天就請到任何一間分行，或上網到 hsbc.ca 參加



環球金融 地方智慧

*有條款及條件限制
加拿大滙豐銀行編製



Panli代購

买遍中国

淘宝网

