

南洋商報

副刊

2010年3月11日 ● 星期四

健康

Healthy



1800-88-7575
www.m-plan.com.my



销售量称霸日本
保健食品界40年



度身订造训练计划
女人，起动！



新加坡 014-15



香港鬼才陶杰
专栏新登场

陶杰 D12

赶走糖尿病!!! 肾病远离我



D2-3

炸薯条、汉堡包、炸鸡、奶茶、印度煎饼、菲力牛排、意大利面、烤羊小排、福建面、鱿鱼、海参、肥猪肉、巧克力饼干、台湾香肠、咸鱼、叻炒米粉、点心、炸香蕉、热狗、咖喱鸡、火腿、猪脚圈、椰子蛋糕、饮料、黄梨酥……你数得清了感谢吗？老实说，一个“不”字摆在对美食台前，这还无法说出口。不停的吃又缺乏运动的结果就是——啊……糖尿病找上门了！

不，不，不，我不要失明住在轮椅之中，我不要心脏衰竭而死，我不要截肢，我不要中风失去行动力，我更不要洗肾度过余生……我还来得及扭转乾坤吗？

每年3月的第二个星期四是世界肾脏日。在今年的世界肾脏日里，让我们一起把“控制糖尿病，保护你的肾脏”列车，一起把这对难兄难弟驱赶，远离我们！