



NOVA Adult Day Care Center & Home Care 乐园日间护理中心

4-088

我们的宗旨：老有所依、老有所乐。让您享受家一般的温暖。

维州唯一
华人创办老年活动中心

- 健康管理：**专业医生定期会诊并提供理疗服务、专业护理人员每日基础健康检查
- 生活辅助：**专车上门接送、预约医生、陪同就诊、外出购物
- 营养膳食：**提供中餐西餐、品种丰富、营养均衡
- 康娱活动：**日常锻炼、设施齐全、定期开展丰富多彩的文娱活动
- 居家护理：**专业护理人员上门照顾日常起居、亲情陪伴
- 福利咨询：**Medicaid(白卡)和Medicare(红蓝卡)相关事宜
- 倾情服务：**专业护理，亲情式融入



招聘 诚邀您加入我们的团队：
司机、办公室人员 RN注册护士,PCA护理人员

办公室：703-433-8888 传真号：703-433-1111

地址：44675 Cape Ct, Suite 130, Ashburn, VA 20147 Email: bartel@novaleyuan.com



真善美日间保健中心

4-068

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com



欢迎致电查询

邹秉雄
240-683-0033
吕思慧
240-386-7882
中心电话
240-232-2288

中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

中心宗旨

We are an equal opportunity employer

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理
华人最优秀的保健服务团队
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽
Truth Goodness Beauty

纯素饮食和低脂饮食，哪个更有益心血管健康？

到底怎么吃更有益心血管健康，是纯素饮食，还是低脂饮食？

最佳心血管健康饮食，它是第一名。据美国心脏协会在《循环》杂志刊文，针对怎么吃有利心脏健康，专业人士做了打分评级。在他们眼中“最佳心血管健康饮食”是——

第一级别：
得舒饮食，地中海饮食、鱼素食、蛋奶素食(得分高于85分)

总体而言，这4种饮食模式均富含蔬菜、水果、全谷物和豆类，以及强调低脂乳制品、瘦肉、家禽、鱼的平衡摄入。

不过，地中海饮食更强调使用植物油，尤其是特级初榨橄榄油，以及适度红酒；得舒类饮食更注重低盐和低脂乳制品等。

鱼素食和蛋奶素食也不是纯素，可以从鱼、鸡蛋、乳制品获取蛋白质。

第二级别：
纯素食饮食、低脂饮食(得分75-85)
纯素食饮食和低脂饮食，正如名字，纯植物性饮食，或将脂肪摄入量限制在总热量的30%以下的饮食。

它们会强调蔬菜、水果、全谷物、豆类的摄入，纯素食饮食还强调坚果的摄入。

但长期坚持纯素饮食可能会增加维生素B12缺乏的风险。

此外，两种饮食模式均要求限制添加糖食物和饮料，以及酒精的摄入。

第三级别：
极低脂饮食、低碳水化合物饮食(得分55-74)

极低脂饮食是将脂肪摄入量限制在总热量10%以下的饮食；低碳水化合物饮食是将碳水化合物限制在总热量的20%~40%的饮食。

它们会强调非淀粉类蔬菜、水果的摄入；最低限度地摄入含添加糖的食物和饮料；限制饮酒；限制钠摄入。

此外，极低脂饮食还强调豆类的摄入；低碳水化合物饮食还强调坚果和鱼类的摄入。

第四级别：
原始饮食、极低碳水/生酮饮食(分数低于55)
原始饮食，即不吃全谷物和精制谷物、

豆类、油和乳制品。极低碳水饮食/生酮饮食，是将碳水化合物摄入量限制在每日总热量的10%以下，意味着只吃肉类和鱼，吃很少的主食，或不吃主食。

当然，饮食中也会尽量减少含添加糖的食物和饮料的摄入；限制饮酒。

最佳心血管健康饮食应有10大特征。《2021美国心脏协会(AHA)改善心血管健康的饮食指南》建议，对心血管健康有益的饮食模式应当具备以下10大特征：

平衡热量摄入和消耗，达到并维持健康体重；

多吃蔬菜和水果，保持食物多样；

多吃全谷物，少吃精制谷物；

选择健康的蛋白质来源，如选择豆类和坚果(植物蛋白)、鱼类和海鲜，用低脂或无脂乳制品代替全脂乳制品，尽量选择瘦肉并避免加工肉类食品；

使用液体植物油(如橄榄油、红花籽油或玉米油)，少吃动物脂肪(如黄油或猪油)或热带植物油(如椰子油或棕榈油)；

选择低加工食品，而非超加工食品；

尽量减少摄入含糖饮料或食物；

选择少盐的食物；
不喝酒或限制饮酒；
无论在哪就餐，都应遵从上述建议。

到底怎么吃？

就是我们的“东方膳食模式”

其实这种看似要求多的健康饮食模式，不少人已经吃对了。

《中国居民膳食指南2022》提出了——“东方健康膳食模式”，它是基于我国浙江、上海、江苏、福建等地区为主要代表，膳食特点以食物多样、清淡少油为主，尤其以丰富蔬菜水果、多鱼虾海产品、多奶类和豆类为主要特征。该地区的慢性病发病率和死亡率较低，预期寿命较高。

简单概括来说就是：

- (1) 增加粗粮，减少精米精面；
- (2) 推荐植物油，低温烹饪；
- (3) 增加白肉、减少红肉，推荐豆制品；
- (4) 蔬菜多多益善，保证适量水果；
- (5) 推荐适量坚果、奶类；
- (6) 强烈推荐蒸、煮、涮的烹饪方式。

