



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

中秋节，糖友们如何健康吃月饼



中秋节，始于唐朝初年，盛行于宋朝以后，是秋季时令习俗的综合。其中，流传最广的传统风俗，当属中秋节吃月饼。这天晚上，在祭月后，全家人都围坐一起分吃月饼，以月饼代表家人团圆的美好寓意。

但是，月饼的糖分和热量都很高，容易造成糖尿病患者的血糖升高，糖友们可要管好自己的嘴。但若不吃月饼，就少了节日的味道；可若吃了，又担心血糖会升高。下面，我们一起来谈谈如何健康吃月饼。

传统月饼，各有各的功效

从月饼的制作成分来看，主要以小麦粉、白砂糖、食用猪油居多，各种口味的月饼含有多种成分的馅料，我们中国传统的月饼有：五仁月饼、蛋黄红白莲蓉月饼、冰皮月饼等。

五仁月饼：内馅多采用植物性原料种子，如核桃仁、杏仁、芝麻仁、瓜子仁、花生仁等，对人体有一定的保健作用。从中医角度来看，核桃仁具有补益肺肾之效；甜杏仁具有润肠通便，止咳平喘之效；芝麻仁具有补益精血，滋补肝肾之效。一份100克的五仁月饼，其热量大约为431千卡。

蛋黄红白莲蓉月饼：莲子、蛋黄是莲蓉月饼的主要原料，莲子有红莲子和白莲子之分，因此莲蓉也就有红白莲蓉之分。从营养成分上看，红白莲子相差无几。从中医角度来看，莲子具有健脾养胃、养心益肾、镇静安神、补中益气等功效。红莲子多用于补血养颜，而白莲子在补气上略胜一筹。一份100克的蛋黄红白莲蓉月饼，其热量大约为360千卡。

冰皮月饼：冰皮月饼的皮是用糯米粉加白砂糖、牛奶、炼乳等调成面糊，蒸熟后做成的，包上馅后直接放在冰箱里冷藏，就可以食用了。由于不经过任何烘烤和油炸过程，其油脂含量要比传统月饼少得多。而糯米具有益气健脾，开胃消食之功效。一份100克的冰皮月饼，其热量大约为268千卡，比传统月饼的热量低。

以上常见的几款月饼都属于高能量、高油、高糖食物，其中广式月饼尤为明显，含有大量饱和脂肪酸，差不多是一个月饼等于3碗米饭的热量。

对于糖尿病的患者，我们在选择月饼时，一定要看配料表，要选择热量低并且含

糖稍低的月饼。但也不要过分相信商家的宣传，虽然有的月饼标明不含糖，是“无糖月饼”，但也有可能加入了果糖。月饼中的淀粉等也可能迅速转化成葡萄糖而导致血糖升高。

月饼怎么吃？

每次享用月饼时，就要把月饼的热量换算成主食的热量，减少主食的摄入，保证一天内摄入总热量不发生变化；建议把月饼切成小块吃，每次只吃四分之一，且要细嚼慢咽。

吃月饼，不要选择空腹和晚间时分吃，因为在空腹状态下会让血糖快速升高，也更容易刺激并增加胃酸分泌，引起反酸；晚间时，人体消化能力逐渐减弱，容易加重脾胃负担；吃月饼，最好的时间是在早饭后2个小时以后，也就是上午时段的半空腹状态下食用。这个时间是脾胃运化能力最强的时候。

月饼可与茶、水果搭配吃

糖友们吃完月饼后，最好喝点茶，有助于解渴，解油腻，又可以助消化，爽口增味。推荐茶饮如下：

菊花茶：中医认为，菊花味甘、苦，性微寒、无毒，有疏散风热、清肝明目、清热解毒的功效。

绿茶：在生活当中非常常用，具有生津止渴、降火明目，止痢除湿的作用。但绿茶是凉性的茶，所以对脾胃虚寒的人不适合饮用；对于脾胃湿热的人，或者没有虚寒的状态，可以用绿茶。

红茶：中医认为，红茶具有清热解暑，健脾益胃之效。

月饼和水果也是不错的搭配，水果中纤维、果胶、有机酸，可以促进消化液分泌。

推荐水果如下：

柚子：入秋之后，虽然说天气逐渐凉爽起来，但是秋燥依然盛行，清凉下火的柚子就非常适合中秋时节食用。柚子具有解腻的作用，吃了甜腻的月饼，再吃柚子可以化解解腻味感；而且柚子中含有一种拟胰岛素

成分，在一定程度上具有降血糖的作用。

李子：李子属于味酸低糖的水果，每100g的李子含有的热量是38千卡，升糖指数非常低，可以生津止渴，其含有的大量酸性物质，可以促进人体消化，减少因消化不良，引起的食物囤积导致的肥胖。

猕猴桃：猕猴桃也属于低糖的水果，而且可以刺激组织细胞，让胰岛素更好地分泌，也起到一定辅助降血糖作用。

还可以选择这些低糖水果：杨桃、圣女果、番石榴、樱桃、西梅、柠檬。

特别提醒，若食用月饼后因过节饮食不节导致血糖控制不佳的情况，建议及时就诊，除了评估调整西药外，还可以辨治使用中药进行。

芳村医院内分泌科经验方扶脾抑胃方，适用于脾虚，胃火旺的2型糖尿病患者，表现为肥胖、多食易饥、口干多饮等症状；扶阳运枢方，适用于脾肾亏虚血瘀的代谢综合征患者，表现为肥胖、汗多、疲倦乏力、腰膝酸软、怕冷、夜尿多、大便溏稀等症状。

什么样的血糖情况，可以吃月饼？

如果糖友们最近的空腹血糖都在7mmol/L以下，餐后2小时血糖在10mmol/L以下。近期检查糖化血红蛋白在7%以下，说明最近的血糖控制达标，这时候可以适当吃一些月饼，但是如果血糖的水平波动比较大，或者已经发生了很严重的并发症，建议最好不要吃月饼了。如果在进食月饼之后的两个小时内，发现血糖迅速升高，一定要及时就医，在医生指导下用药。

合理运动，对控制血糖有帮助

选择适宜的运动方式，运动可以消耗摄入过多的热量，对血糖的控制有很大的帮助。在进食月饼后1h开始运动，每次20-40min，运动方式为爬楼梯、八段锦、广播体操、慢跑、散步等，糖尿病患者不宜空腹运动，避免发生低血糖。

最后，祝各位糖友中秋节快乐，让月饼不再是“甜蜜的负担”！