



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

九大最适合秋季的果蔬，梨、韭菜上榜！快安排上

秋天是丰收的季节，各种蔬果纷纷上市，为人们提供了大量美味的选择。同时，秋季也是进补的好时节，吃得讲究，可以帮助我们更好地守护健康。九种适合秋季的果蔬，你安排上了吗？

九种果蔬助力秋季健康 苹果

根据美国农业部的数据，一个中等大小的苹果含有近4.8克纤维，能够以104卡路里的热量提供你每日所需营养的17%，同时果皮中还含有纤维、多酚和维生素C，对健康有益。2020年8月发表在《美国临床营养学杂志》上的一项研究发现，在苹果等中发现的被称为类黄酮的多酚可以降低老年痴呆症的风险。苹果益处多，吃法可以根据自己的喜好来，直接生啃，或者加入到沙拉、燕麦片中都可以。

梨

这类汁水丰富的水果在营养上与苹果相似，但纤维含量更高。根据美国农业部的数据，一个中等大小的梨有5.5克纤维，大约是每日所需营养的20%，而且它只有101卡路里。并且，食用中等大小的梨还会得到将近8毫克维生素C和206毫克钾。2019年2月发表在《食品与功能》上的研究发现，患有代谢综合征(糖尿病、高血压和肥胖症)的参与者，每天吃两颗梨时，心脏健康和其他重要的健康指标都会得到改善。根据中医理论，吃梨还有润肺，缓解肺部不适，以及生津润燥等功效。

蔓越莓

新鲜的蔓越莓营养丰富，富含纤维、维生素C等营养成分。美国心脏协会指出，蔓越莓可以改善血压和胆固醇。根据达特茅斯马萨诸塞大学的研究，蔓越莓中的花青素可以减少氧化压力。2022年5月发表在《前沿》上的一项研究发现，连续12周每天服用蔓越莓补充剂(相当于约1杯蔓越莓)的参与者改善了研究参与者的记忆力，也降低了他们的低密度脂蛋白胆固醇。如果无法获得新鲜蔓越莓，也可以选择蔓越莓干作为替代品，但要注意是否添加了过多额外的糖分。

石榴

在这个季节里，丰盈熟透的石榴上市。从食疗养生

的角度来看，石榴的养生效果无疑是秋季的黄金果实之一。石榴含有丰富的维生素和矿物质，能够有效提升人体的免疫力，对抗自由基的侵害，促进新陈代谢。美国《临床营养学》杂志发布的一项研究证实，如果每天饮用一杯石榴汁，连用两周，减缓氧化过程，并可减少已沉积的氧化胆固醇。此外，石榴还具有生津除烦、润肺止咳等功效。在选购时，外形方一些、有棱有角、底部开口的石榴成熟度会更好一些。

葡萄

葡萄富含维生素C和K，以及钾和纤维，这些营养成分对身体非常重要。它们还含有抗氧化剂，有助于防止细胞损伤和减少炎症。此外，葡萄还被证明可以通过降低低密度脂蛋白胆固醇水平和改善血管功能来改善心脏健康。中医认为，葡萄味甘微酸、性平，归肺、脾、肾经。具有补肝肾、益气血、生津液和利小便之功效。食用前，可在盆中加入适量清水，再加一勺面粉搅拌均匀，静置2分钟后，用手拎着葡萄的柄，在水中轻轻摆动，等到面粉水变浑浊时，葡萄就洗干净了。

南瓜

从营养上讲，秋季收获的南瓜这富含β-胡萝卜素、维生素A、镁、钾和纤维，β-胡萝卜素会转化为维生素A，以这种形式为身体提供很多健康益处。美国国立卫生研究院指出，维生素A有益于免疫力和眼睛健康，对维持心脏、肺和肾脏很重要。然而，贝勒大学提醒大家，选购南瓜食品时需谨慎，尤其是包装好的南瓜零食和南瓜味食品，因为它们可能只是添加了调味料的甜点，并不具备完整的南瓜营养价值。

韭菜

韭菜可以炒并添加到炒菜、汤或馅料中，具有温和的洋葱味，并且是一种营养丰富、健康的秋季食品。它们富含类黄酮，特别是山奈酚，可提供预防心脏病的保护作用。韭菜还含有纤维、叶黄素和玉米黄质，能够抗氧化、预防眼部疾病。2019年10月发表在《亚洲太平洋临床肿瘤杂志》上的一项研究发现，包括韭菜和洋葱在内的葱类蔬菜可能会降低结肠直肠癌的风险。在食用韭菜时，应选择茎部不软塌的，并且在烹饪前进行仔细的

清洁，以确保最佳的口感和食品安全。

红薯

红薯是一种在任何季节都极富营养和美味的食品，但在秋季当季时尤为完美。这种富含淀粉质的温润食物，拥有众多健康益处。根据美国农业部的数据，一个中等的红薯含有3.6克纤维，并有着1150微克的维生素A和18.2毫克的维生素C。

西兰花

西兰花和花椰菜在秋天很丰富，非常适合蒸、烤或加入炒菜。根据美国农业部的数据，一杯切碎的西兰花含有2.3克的纤维，是日常饮食中不可忽视的重要营养元素。此外，这种蔬菜还富含维他命C和维他命K，其中78.5毫克的维他命C和92.8微克的维他命K分别达到了建议每日摄入量的8%和77%。这些丰富的营养物质使得西兰花成为一种非常有益的健康食品。另外，它们还含有一种叫做萝卜硫素的抗癌化合物，MD安德森癌症中心证实，西兰花中发现的这种营养元素可以在一定程度上降低患癌的风险。

秋季饮食有禁忌，吃对才能健康

注册营养师Rahaf Al Bochi表示，如果选择季节性农产品，这不仅有益于自身，也为环境带来了好处。通常，季节性农产品在新鲜度和营养价值方面处于最佳状态，如果它们来自本地农场，还可以帮助减少您的碳足迹。

谈到秋季养生时，虽然这是一个养生的好时机，但由于气温逐渐降低，寒湿之气也逐渐增多。因此，人们的饮食需要注意一些禁忌，以确保身体健康。

为了维护消化系统的健康，避免身体过度负担，秋季饮食应避免过度油腻，少吃辛辣和生冷食物。相反，应选择容易消化、清淡的食物，如新鲜的蔬菜、水果和稀粥等。在食用水果时，应注意适量原则。

对于特殊体质的人群，应该遵循医生或营养师的建议来选择适合自己的食物。此外，还应注重饮食卫生，避免食用过期变质的食品，以避免食物中毒等问题。总之，合理安排秋季饮食，保持身体健康，才能更好享受美好的秋季生活。