

# 聘

办公时间：周一到周五 9:00Am-5:00Pm

## 一. 护理人员

要求：(男、女均可)；合法身份；有爱心、耐心、责任心；公司免费提供CPR/FA培训。

## 二. 兼职注册护士(Registered nurse)

工作内容：按政府要求上门为病人做评估、监管护工工作；为病人客户制定一个最好的护理计划

工作地区包括 Montgomery County、Howard County、Baltimore County 等马里兰各个郡县。



4-098

# 乐康居家护理服务



## Loving Care Home Services

### 私人订制：

将根据您的需求和您共同制定最好的护理计划  
每项计划都是为专门为您设计。

### 自由地居住 舒心地生活

# 最好的 居家护理服务

训练有素的护士和护工  
家庭成员和客户培训  
陪伴  
日常锻炼计划及培训  
洗浴及卫生护理  
护士监管  
服药提醒和帮助  
个人协助

安全监督  
行动上协助  
饮食计划及监控  
杂货店购物  
餐饮准备  
基本家务  
晨间常规协助  
洗衣

- 由政府健康护理质量管理办公室颁发执照
- 公司护理人员的资格审批及培训接受政府监督，并定期更新。
- 为确保您安全无忧，我们直接和您及您的家人一起努力，并协同您的医生、日间护理机构、养老院和医院做好护理工作。每一步，我们都将和您在一起！

总机：410-358-4415/301-358-1545 (国语、粤语分机号请按2)、手机：443-538-1082

传真：410-358-4417 Email: LCHS.SDMS@gmail.com 汉语、英语、韩语、越语、乌兹别克语、俄语、菲律宾语

巴尔的摩总部：25 Hooks Lane, Suite 200. Pikesville, MD 21208 蒙郡 办公中心：481 N. Fredrick Ave. Suite 215, Gaithersburg MD 20877



## 科学控糖一日三餐是重点

近年来，“喝奶茶喝出牛奶血”等极端个案屡见报端，减糖、控糖甚至戒糖成为网络热议话题。但消费者是否真的了解糖？是否知道如何科学减糖、控糖？近日，科信食品与健康信息交流中心发布了专项调查结果，并邀请专家对调查结果进行解读。

### 近七成消费者有控糖意愿

北京《科技日报》27日报道，本次调查显示，68%的消费者有控糖意愿，年轻人、体重焦虑人群的控糖意愿更加强烈。但《中国城市居民糖摄入量及其风险评估》显示，中国城市居民平均每天摄入9.1克糖，符合《中国居民膳食指南(2022)》每人每天25克以内的建议。此外，居民摄入的糖仅占膳食总能量的1.9%，最高为3—6岁组，占总能量的3.4%，也远低于世界卫生组织的建议值10%。

目前中国居民摄入的糖从公布数据来看并不算多，控糖对于大部分人而言不如控盐、控油和控制总能量摄入迫切。但同时值得关注的是，近20年来，中国食糖年产量增加了一倍多。此外，超重肥胖人群、糖尿病人群和血糖长期偏高的人群确实应当注意控制糖的摄入量。

### 盯紧“货架”也别忽视“厨房”

说到控糖，消费者很容易想到含糖饮料、糕点、糖果等，近年来无糖饮料、无糖食品更受到消费者青睐。本次调查发现，78%的消费者认为应控制食品、饮料中糖的摄入量。

科信食品与健康信息交流中心主任钟凯表示，人们普遍将“减盐、减油、减糖”的焦点放在超市货架上的食品和饮料上，却忽视了一日三餐中的盐、油、糖。实际上，控

制家庭厨房、食堂、餐厅后厨中盐、油、糖的使用量，对于“三减”至关重要。

### 消费者营养健康教育任重道远

阅读食品配料表可以了解食品的主要成分，比如蔗糖、果糖、果葡糖浆是典型的含糖配料，比较隐蔽的糖还有蜂蜜、果酱、浓缩果汁等。但调查显示，能准确识别这些含糖配料的消费者不足10%。

消费者的营养健康教育任重道远。《食品安全国家标准预包装食品营养标签通则》(征求意见稿)已经将糖作为强制标注的内容，这将有助于公众更清晰地了解食品的含糖量。但归根结底，消费者要学会自主选择 and 搭配出健康的膳食。

## 早上7时到9时锻炼或最利于减重



弗吉尼亚大学科学家开展的一项针对5285名中年人的研究表明，早上7时到9时之间锻炼最有利于减轻体重。与中午或晚上进行锻炼的人相比，早上7时到9时锻炼的人身体质量指数(BMI=体重/身高<sup>2</sup>)更低、腰围更小。相关论文发表于20日出版的《肥胖》杂志。

北京《科技日报》22日报道，研究人员分析了美国国家健康和营养检查调查(NHANES)数据，该调查每年评估美国约5000名成人和

儿童的健康状况。研究团队使用了2003年至2006年的数据。

在这项研究中，追踪者的数据被分为3组：早上(7时到9时)、中午(11时到下午13时)、晚上(17时到20时)，其中642人在上午锻炼，2400人在中午锻炼，2187人在晚上锻炼。

结果表明，早晨组的BMI最低，为25.9，中午组和晚上组的BMI分别为27.6和27.2，处于超重范围。早晨组的腰围也最低，为91.5厘米，而晚上组和中午组的腰围分别为95厘米和95.8厘米。

研究团队表示，晨练可能是最好的，因为更容易坚持，而且，人们不太会被电话、电子邮件或会议分散注意力。“早起鸟”的昼夜节律或“生物钟”也运行得更早，这可改善睡眠质量，并有助减肥。