



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

常吃炸薯条会增加抑郁症风险？还能愉快吃吗？



抑郁症是一种常见的精神障碍，但关于抑郁症的病因，至今尚无定论。近年来，许多研究关注饮食与抑郁症之间的关系。浙江大学医学院研究团队在期刊《美国国家科学院院刊》(PNAS)上发表的研究显示，经常食用油炸食品，尤其是薯条，与抑郁风险密切相关。吃炸薯条真的会让增加患抑郁症的风险吗？

还能愉快吃薯条吗？

该研究对英国生物银行(UK Biobank)

中40-69岁的45万名参与者进行了饮食和心理健康调查。在平均11.3年的跟踪调查期间，研究人员通过问卷调查评估了参与者的饮食习惯，包括油炸食品的摄入频率和种类。研究结果显示，经常食用油炸食品，尤其是薯条，或使患焦虑症的风险增加12%，使患抑郁症的风险增加7%。这种风险在男人和年轻人中更为明显。研究人员还发现，经常食用油炸食品的人更容易出现血脂异常和慢性炎症，这也与焦虑和抑郁风险增加有关。

研究人员表示，这些发现揭示了油炸食品与心理健康之间的潜在联系，为进一步了解饮食对心理健康的影响提供了线索。此外，这些发现还提示，减少油炸食品的摄入可能有助于降低心理健康问题的风险。该论文的作者还特别指出丙烯酰胺、淀粉类食物在高温下油炸、烘烤时产生的副产品是心理健康变化的潜在原因。他们在研究中发现，长期暴露于丙烯酰胺中，会诱发大脑脂质代谢紊乱，并引起免疫反应，从而导致焦

虑和抑郁。

那么，为预防抑郁症，不吃油炸食品，尤其是炸薯条就可以了吗？佛罗里达州儿科医生Joel Shulkin博士对此表示，“有关联不等于因果关系”，不能一概而论地认为这些食物是抑郁症的直接病因。

加利福尼亚的临床营养师和糖尿病教育家Leah Groppo也指出，我们的日常生活中有许多变量可能会影响心理健康，不能认为找到了增加抑郁症的罪魁祸首，就应该避免它，要从生活的多个方面来进行考量。

能靠吃来预防抑郁症吗？

有研究表明，饮食对抑郁症的发病有重要影响。缺乏膳食纤维和健康脂肪等营养素可能导致血清素等神经递质的合成减少，从而增加抑郁症的易感性。此外，摄入过多的糖分和高加工食品也可能导致身体炎症水平升高，增加抑郁症的风险。另一方面，增加摄入富含不饱和脂肪酸和维生素D的食物可能有助于预防抑郁症。例如，鱼类、坚果和橄榄油是欧米伽-3脂肪酸的良好来

源，而欧米伽-3脂肪酸有助于降低炎症水平并提高神经保护作用。

然而，正如美国心脏协会新饮食指南所强调的，要注意整体饮食模式，而不是只关注单个食物或营养素，“妖魔化”某些食物是没有帮助的。美国农业部人类营养研究中心心血管营养团队主任Alice H. Lichtenstein也表示，不能仅从好或坏的角度来思考食物。如果你喜欢一种食物，享受它是可以的，重要的是不要经常或大量食用即可。

“我们如何吃只是可能影响情绪的众多因素之一”，Groppo补充，当我们吃纤维含量较高的食物如水果、蔬菜时，这些东西可以滋养我们的身体，帮助我们的身体以健康的方式运作。

但在饮食之外，抑郁症的预防需要从整体上采取健康的生活方式。适量的运动、充足的睡眠、远离酒精和良好、自在的社交关系以及培养自己的兴趣也是维护心理健康的重要因素。

冬补不如霜降补？从这四方面进补，让你安稳过冬

霜降，秋天的最后一个节气。都说“一年补透透，不如补霜降”，可见霜降养生的重要性。值得一提的是，霜降进补并非豪华补品，而是借天势将阳气归根，把能量潜藏于体内，以备冬用。霜降进补，我们可以从四个方面进行。

一是养精蓄锐。霜降后我们要对作息时间做一些调整，除了适当早睡早起，中午要适当午休以解秋乏，对调养精神、增强体质、平衡免疫力大有好处。同时，还应适度锻炼，但最好等太阳出来或比较暖和的时候出门锻炼。每次运动前，一定要做好充分的准备活动，把筋骨活动开，不宜过度劳累，更不可练得大汗淋漓，导致阳气外泄，伤耗阴津，削弱机体的抵抗力。锻炼时间以30分钟为宜。

二是防范秋燥。秋季燥邪易伤人体津液，难免出现燥象。霜降时已是深秋，在五运中属金，在人体五脏中对应肺。辛味发散泄肺，此时应可多喝水、少吃一些辛辣的食品，如姜、葱、蒜、辣椒等，尤其是辣味十足的火锅、烧烤要少吃，以防“上火”。可以适当多食用一些多汁的食物，如梨、柚子、甘蔗、香蕉、柑橘等水果，蔬菜可多食胡萝卜、冬瓜、大白菜、银耳、莲藕及各种豆类制品等。此外，平时要注意多喝水，不要等口渴了才想起喝水。

三是平补五脏。要注意润肺、健脾、补肾、调肝、养心，为冬季藏精、抵御外邪做准备。平时可结合自己身体情况，选择食用百合、山药、莲子、蜂蜜、木耳、桂圆、大枣、桃、梨、山楂等食物调补。

四是滋养情志。晚秋虽美，但日照的时间减少，容易导致人们出现伤感忧郁的“悲秋”情结。我们可以通过一些对身体有益的娱乐活动，走出户外，多与人交流，让积郁之情及时得到宣泄。约上好友爬山、唱歌、跳舞或者侃大山，都是很好的选择。

除了进补，我们还需注意保暖防寒，预防疾病的发生。不少人觉得今年的霜降并不冷，这与霜降当天所对应的农历时间有关。因为今年霜降(10月24日)当天所对应的农历时间为九月初十，民间有“九月霜降无霜打，十月霜降霜打霜”的说法，即九月份霜降的年份，等到了该打霜的时候，却没有打霜。如此看来，霜降后一段时间，温度相对还比较高，不会出现大幅度降温。

尽管如此，我们也不能忽视霜降温差大

于10度以上的特点。此时，老年人容易患上“老寒腿”等疾病，慢性支气管炎也容易复发或加重，同时，也是慢性胃炎和胃十二指肠溃疡病复发的高峰期。因此，这个时间节点后，我们不再适合“秋冻”，对抵抗力弱的老年人或者身体素质弱的群体，应适时增减衣物，以防止湿邪、寒邪入侵，导致生病。在睡觉时，特别要保证腹部和头部等不受寒。

不过，霜降时节到来，深秋景象越发明显，红色和金黄色成为这个季节的主色调，犹如一幅幅水彩画，让我们有了美好的赏秋时间。总的来说，霜降节气既美丽又复杂，我们需要关注它的特点并做好相应的防护和保养。