

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

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

最好的居家护理服务

·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



抗炎饮食的“炎”是指什么？

前不久，中国抗癌协会肿瘤营养专业委员会等共同发布了《抗炎饮食预防肿瘤的专家共识》，重点推荐通过抗炎饮食来防治肿瘤。共识指出，肿瘤高危人群采用此类膳食模式，可减少发生长期负面代谢后果的可能性。

慢性炎症会增加癌症、心血管疾病、糖尿病等风险

《北京青年报》26日报道，在介绍抗炎饮食之前，首先要明确抗炎饮食中的“炎”指的是什么。抗炎饮食中的“炎”指的是机体慢性炎症。

如果机体长期存在慢性炎症，久而久之，会增加各种慢性非传染性疾病(如癌症、心血管疾病、糖尿病、慢性肾病、非酒精性脂肪肝以及自身免疫和神经退行性疾病等)的风险。

想要降低机体慢性炎症，一定要多吃“抗炎食物”，少吃“促炎食物”。

膳食炎症指数(DII)是评估机体整体膳食炎症潜力的客观工具，是根据饮食对6种炎症标志物影响的数据制定的，膳食炎症指数评分正值代表膳食成分有促炎潜力，负值代表有抗炎潜力，0表示不具有炎症效应。

主食、脂肪、蛋白质、蔬果的抗炎能力分别如何？

主食：全谷物有抗炎潜力

1.全谷物碳水化合物：

全谷物碳水化合物具有抗炎效应并有利于血糖稳定。糙米、燕麦、荞麦、黑米、玉米、大麦、薏米等全谷物含有丰富的膳食纤维，膳食纤维的膳食炎症指数评分较低，为-0.663/g。小麦麸皮及胚芽中富含膳食纤维和各种酚类植物化合物，具有抗炎效应。

2.精制碳水化合物：

白米、白面这类精制碳水化合物，具有促炎潜力，日常饮食要注

意粗细搭配。

3.薯类：

目前未发现薯类的抗炎效应，不过，薯类比精制白米、白面更值得推荐。

脂肪：Ω-3脂肪酸有抗炎潜力
总脂肪的膳食炎症指数评分为0.298/g，脂肪摄入量不超过总能量的30%，宜选择单不饱和脂肪酸和多不饱和脂肪酸。

1.限制饱和脂肪酸和反式脂肪酸

饱和脂肪酸(膳食炎症指数评分0.432/g)和反式脂肪酸(膳食炎症指数评分0.429/g)具有促炎潜力，需要限制摄入。

饱和脂肪酸的主要来源：猪牛羊的肥肉、猪油、黄油等，可可籽油、椰子油和棕榈油。

反式脂肪酸的主要来源：中国居民摄入的反式脂肪，主要来自食用油的不合理烹调，植物油在高温

或反复加热时，会产生反式脂肪。另外，一些加工零食也可能含有反式脂肪，购买时要注意查看食品包装上的说明。

2.推荐不饱和脂肪酸

Ω-3多不饱和脂肪酸的膳食炎症指数评分为-0.436/g。在医生指导下每天服用至少1.5g的Ω-3多不饱和脂肪酸补充剂与肿瘤患者体重、食欲、生活质量、治疗耐受性和生存率的改善，以及术后发病率的降低有关。

Ω-3多不饱和脂肪酸的主要来源：鱼贝类、紫苏籽油、亚麻籽油、亚麻籽等。

蛋白质：有轻微促炎潜力

蛋白质有轻微的促炎潜力，膳食炎症指数评分为0.021/g。

不过，由于肿瘤患者代谢紊乱，蛋白质消耗增加，建议一般肿瘤患者提高蛋白质的摄入，每天1-1.5g/(kg·d)。如果合并肾功能损

害，则摄入量不应超过1g/(kg·d)，具体可遵医嘱。

蛋白质来源于优选鱼类、家禽、蛋类、低脂乳制品、大豆食品、坚果等食物，少食红肉和加工肉类。

蔬菜和水果：应占理想抗炎饮食总食物重量的2/3

理想的抗炎饮食中蔬菜水果应占总食物重量的2/3。因为水果蔬菜中含有丰富的维生素和矿物质，具有较好的抗炎活性。

部分植物化合物如黄酮、花青素、丁苯甲酸酯等多酚类植物化合物，具有较大的抗炎潜力。富含此类植物化合物的食物有紫甘蓝、蓝莓、黑莓、黑枸杞、黑加仑、桑葚、紫薯、大豆、柑橘类等。

另外，推荐适量饮用绿茶、红茶，其具有抗炎潜力，膳食炎症指数评分为-0.536/g，可根据个人健康状况和习惯，适量饮用红茶、绿茶，不过不宜太浓。食物经煎、炸、烤后促炎性增加，烹调方式少用煎、炸、烤，宜选用烩、炒、蒸、煮的烹调方式。