

NOVA Adult Day Care Center & Home Care

4-088



乐园日间护理中心

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

营养专家最希望消除的健康误区

误区一：新鲜水果和蔬菜总是比罐装、冷冻或脱水的水果和蔬菜更健康。

尽管人们一直认为“新鲜的是最好的”，但研究发现，冷冻、罐装和脱水的水果蔬菜一样有营养。即将离任的美国农业部营养安全和健康公平主任、哈佛大学公共卫生学院的公共卫生政策教授萨拉·布莱奇说：“它们还可以省钱，而且是确保家里总是有水果和蔬菜的简单方法。”需要注意的是，布莱奇说，一些罐装、冷冻和脱水的水果含有添加糖、饱和脂肪和钠等有害成分，所以一定要阅读营养标签，选择将这些成分控制在最低限度的产品。

误区二：所有脂肪都是不好的。

加州大学洛杉矶分校人类营养中心的医学助理教授维贾亚·苏兰普迪说，对脂肪的诋毁导致许多人和食品制造商用精制碳水化合物（如白面粉和添加糖）来代替脂肪中的卡路里。这种做法非但没有令人保持苗条，超重和肥胖的比例反而显著上升。

苏兰普迪还说，并不是所有的脂肪都是有害的。好的脂肪也有助于提供能量、产生重要的激素、支持细胞功能和帮助吸收某些营养物质。如果你看到标有“零脂”的产品，不要想当然地认为它是健康的，苏兰普迪说。相反，优先选择成分简单且不添加糖的产品。

虽然某些类型的脂肪，包括饱和脂肪和反式脂肪，会增加罹患心脏病或中风等疾病的风险，但健康的脂肪——比如单不饱和脂肪（存在于橄榄油和其他植物油、鳄梨和

某些坚果和种子中）和多不饱和脂肪（存在于向日葵和其他植物油、核桃和亚麻籽中）——实际上有助于降低风险。

误区三：“卡路里摄入大于消耗”是长期体重增加的最重要因素。

如果你摄入的卡路里比燃烧的卡路里多，你可能会增重。如果你燃烧的卡路里比摄入的卡路里多，就可能减肥——至少在短期内是这样。

但研究并不表明吃得多吃会导致体重持续增加，从而导致超重或肥胖。塔夫茨大学弗里德曼营养科学与政策学院的营养与医学教授达里什·莫扎法里安说，“相反，我们吃下的食物类型可能是导致这些情况的长期驱动因素”。超加工食品——如精制淀粉类零食、谷物、饼干、能量棒、烘焙食品、苏打水和糖果——对健康体重尤其有害，因为它们会被迅速消化，令血液中充满葡萄糖、果糖和氨基酸。相反，保持健康体重所需要的，与其说是计算卡路里，不如说是优先考虑健康饮食——质量高于数量。

误区四：II型糖尿病患者不应该吃水果。

这一误区源于将果汁和水果混为一谈。果汁含糖量高，纤维含量低，会使血糖水平升高。但研究发现，糖尿病患者并不是不应该吃水果。例如，一些研究表明，每天食用一份完整水果的人患II型糖尿病的风险较低——尤其是蓝莓、葡萄和苹果。还有一些研究表明，如果你已经患有II型糖尿病，

吃完整的水果可以帮助控制血糖。

是时候打破这个误区了，旧金山凯萨医疗机构的内科医生、烹饪医学和生活方式医学主任琳达·舒伊说，每个人——包括II型糖尿病患者——都能从水果中纤维、维生素、矿物质和抗氧化剂等有益健康的营养物质中受益。

误区五：植物奶比牛奶更健康。

人们认为植物奶，例如由燕麦、杏仁、大米和大麻籽制成的奶，比牛奶更有营养。“这是错误的”亚利桑那州立大学可持续食品系统教授、前美国农业部副部长凯瑟琳·梅里根说。就拿蛋白质来说：通常，一杯牛奶（约236毫升）含有约八克蛋白质，而杏仁奶通常每杯含有约一两克蛋白质，燕麦奶每杯含有约一两克蛋白质。梅里根说，虽然植物性饮料的营养成分可能有所不同，但许多植物性饮料比牛奶含有更多的添加成分，例如钠和添加糖，这些成分可能不利于身体健康。

误区六：土豆对身体不好。

土豆经常在营养界受到诟病，因为它们的高血糖指数很高，意味着它们含有快速消化的碳水化合物，可能会导致血糖升高。然而，约翰·霍普金斯宜居未来中心食品社区和公共卫生项目官员达芬妮·阿尔特玛-约翰逊表示，土豆实际上对健康有益。它们富含维生素C、钾、纤维和其他营养物质，尤其是不削皮食用时。它们的价格也很便宜，并且在食品商店全年有售，非常容易买到。烧烤、烘焙、煮和空气炸都是更健康的制备方法。

误区七：在孩子出生后的最初几年里，绝对不应该给他们喂食花生制品。

多年来，专家告诉新父母，防止孩子发生食物过敏的最佳方法是在孩子出生后的头几年避免给他们喂常见的过敏食物，如花生或鸡蛋。但现在，过敏专家说，最好尽早给孩子尝试花生产品。

如果你的宝宝没有严重的湿疹或已知的食物过敏，可以在4至6个月大准备接受辅食时开始引入花生制品（例如稀释的花生酱、花生泡芙或花生粉，但不要给整颗花生）。西北范伯格医学院儿科教授、食物过敏和哮喘研究中心主任鲁奇·古普塔博士说，先从两茶匙无颗粒的花生酱与水、母乳或配方奶混合开始，每周喂给孩子两到三次。如果你的宝宝有严重的湿疹，请先咨询儿科医生或过敏症专科医生，了解是否在4个月左右开始使用花生产品。“在宝宝出生的第一年给宝宝提供多样化的饮食对于预防食物过敏也很重要，”古普塔说。

误区八：植物中的蛋白质是不完整的。

你靠什么获取蛋白质？是素食者最经常被问到的问题。斯坦福大学营养学家兼医学教授克里斯托弗·加德纳说，“人们错误地认为植物中完全不存在某些氨基酸”，这些氨基酸也被称为蛋白质的组成部分。但实际上，所有植物性食品都含有全部20种氨基酸，包括全部九种必需氨基酸，加德纳说；不同之处在于，这些氨基酸的比例并不像动物性食品中的氨基酸比例那么理想。因此，为了获得

充分的结合，你只需要在一天中吃多种植物性食物，例如豆类、谷物和坚果，并摄入足够的总蛋白质。

误区九：吃大豆食品会增加乳腺癌风险。

在动物研究中发现，大豆中的高剂量植物雌激素异黄酮可以刺激乳腺肿瘤细胞的生长。“然而，这种关系尚未在人体研究中得到证实，”哈佛陈曾熙公共卫生学院教授兼营养系主任胡丙长博士说。到目前为止，科学尚未表明大豆摄入量与人类乳腺癌风险之间存在关联。相反，食用大豆食品和饮料——如豆腐、豆豉、毛豆、味噌和豆奶——甚至可能对乳腺癌风险有防护效果并提高该疾病的存活率。大豆食品还富含与降低心脏病风险相关的有益营养素，例如优质蛋白质、纤维、维生素和矿物质，研究很明确：你可以放心地将大豆食品纳入饮食。

误区十：基本营养建议总是在变——而且变化很大。

纽约大学营养、食品研究和公共卫生名誉教授马里昂·内斯特博士表示事实并非如此。“在1950年代，第一个预防肥胖、II型糖尿病、心脏病等的饮食建议要求平衡热量并尽量减少高饱和脂肪、高盐和高糖的食物。现行的美国膳食指南也有同样的要求。”是的，科学在不断发展，但基本饮食指导仍然是一致的。正如作者迈克尔·波伦提炼的简单主旨：“吃食物，别太多，植物为主。”内斯特说，这个建议在70年前有效，今天仍然有效。这让你在选择爱吃的食物时有充分的余地。