

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

让新陈代谢变慢的5大原因 10个方法有效增加新陈代谢

《让新陈代谢变慢的5大原因》

虽然已经有研究证实年龄并不是影响新陈代谢的主因,但还是有很多因素会导致新陈代谢变慢。以下这些状况,都会影响新陈代谢:

1、基因

不同的基因会影响新陈代谢的高低。以甲状腺为例,甲状腺会分泌甲状腺素,掌管全身的新陈代谢,而甲状腺亢进是一种和基因有关的遗传体质,由于甲状腺素分泌过多,甲状腺亢进的患者新陈代谢率会比一般人高;相对的,也会有甲状腺素分泌不足的患者,这类人的新陈代谢就会低下许多。

2、压力大

当我们处于压力下,身体会分泌名为「皮质醇」的激素,皮质醇又称为「压力荷尔蒙」,会对身体产生负面影响。皮质醇浓度升高后,新陈代谢就会变慢,甚至会影响胰岛素,产生胰岛素抵抗的状况,变相使血糖提高。

3、荷尔蒙改变

荷尔蒙负责在身体不同器官间传导讯息,让细胞能发挥正常功能,细胞的正常代谢是新陈代谢的其中一环,当荷尔蒙因为年龄、疾病等原因改变时,就会连带影响新陈代谢。以睾酮为例,当男性体内的睾酮减少,就会导致肌肉流失,进而使新陈代谢降低。

4、饮食习惯不佳

现代人饮食型态较为精致,常摄取高油、高糖的食物,导致脂肪

囤积、体重增加,且分解醣类和脂质的能量并不像分解蛋白质来得高,新陈代谢也无法提高。

5、缺乏运动

缺乏运动会直接影响身体活动消耗的热量,导致新陈代谢降低。现代上班族大多相当忙碌,也没时间运动,可以藉由多走路、爬楼梯等活动提升整体活动量。

《10个方法有效增加新陈代谢》

1、有氧运动

运动促进新陈代谢,还可以改善血液循环与心肺功能,更能让人纾解压力,心情变得更愉快。一周建议进行五次的有氧运动,每次运动达20~40分钟,可以消耗身体中多余的热量,提升代谢速度喔!

2、每天喝水2000c.c以上

护理部医师指出,人体70%是由水组成,多喝水除了可以保持身体代谢正常以外,也有助于燃烧脂肪,以及帮助肠胃蠕动、增加排泄体内废物等功用。但建议一天喝水最多不超过4000c.c以上,以免血液中的钠离子过少,导致低血钠症状喔!

3、泡热水澡

你是否听说过日本人常泡澡呢?护理部医师指出利用泡澡让体温升高有助于基础代谢率的上升,体温每增加0.5℃,基础代谢率就会增加7%。但泡澡时建议水温在40℃左右,且饭后一小时内不宜泡澡喔!

4、增加肌肉量

新陈代谢科专任主治医师指出,「增肌减脂」可以有效增加基础代谢率,因为身体中肌肉的基础代谢率比脂肪高,因此常做重量训练不仅可以提升身体的肌肉量,还可以让身体的代谢率大大提升,消耗脂肪喔!

5、摄取咖啡因

咖啡因可以刺激脑部活动,利尿以及帮助身体中的脂肪分解,减少体内脂肪囤积,只要是无糖的咖啡、绿茶、红茶等都是很好的咖啡因摄取来源。但是容易心悸、晚上睡不着的人建议不要摄取过多咖啡因,一天建议不超过400毫克的咖啡因含量喔!

6、吃富含酵素的食物

酵素可以减少脂肪囤积在血液中,还可以促进新陈代谢,达到燃烧脂肪、提升代谢的功效。日常中有许多食物富含酵素,可以在三餐菜色中多加这些食材:

- § 凤梨
- § 香蕉
- § 木瓜
- § 奇异果
- § 豆腐
- § 香菇
- § 白萝卜
- § 山药
- § 豆芽菜

7、摄取维生素B1、B2

维生素B1、B2是酵素的辅酶,可以帮助酵素达到燃烧脂肪的作用。因为维生素B1、B2是水溶性维生素,无法长时间储存在身体中,因此日常可以多摄取维生

素B1、B2帮助身体提升燃脂的效率。富含维生素B1、B2的食物有以下这些:

- § 全谷类
- § 酵母
- § 小麦胚芽
- § 豆类
- § 牛奶

8、充足的睡眠

你是否会晚上熬夜滑手机、看影片却不愿意提早睡觉?早睡早起不仅可以提升生长激素、褪黑激素的分泌,当睡眠不足时,容易囤积脂肪并使肌肉流失,更容易使身体分泌皮脂醇(压力荷尔蒙),使新陈代谢变慢喔!建议每天不超过11点睡觉,且睡满8小时,让身体得到充分的休息!

9、吃辛辣的食物

吃辣椒可以提升新陈代谢?

没错!有些研究指出辣椒、将、黑胡椒等可以刺激产热的食物,可以短暂增加约8%的基础代谢率。但不是人人都可以忍受刺激性的食物,且辛辣食物不是吃越辣、越多越好,还是要依照自己可以忍受的范围内摄取喔!

10、补充氨基酸

氨基酸中的离氨酸和精氨酸可以促进生长激素分泌增加,加速消耗多余脂肪,有效提升新陈代谢,只要在运动后补充氨基酸,就可以帮助肌肉量提升,加速身体的代谢喔!

日常可以吃富含氨基酸食材:

- § 南瓜籽
- § 冻豆腐
- § 紫菜
- § 花生
- § 杏仁
- § 香蕉

