

华府首创的华裔老人日间健康护理中心

Sevita RAINBOW Adult Day Health Care Center 彩虹老人日间健康护理中心

地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877

彩虹宗旨
真心对待 细心照顾
耐心辅导 热心员工



- ⚡ 隶属全美最大的医疗护理机构,正规化、现代化、人性化的管理模式。
- ⚡ 拥有华人优良传统,积累了十七年专业管理经验和细心的工作人员。
- ⚡ 完善的医护服务:预约医生,问诊,跟踪健康状况及安排交通接送。
- ⚡ 在营养师的指导下提供营养美味的早餐、午餐及点心。
- ⚡ 协助申请各项老人福利(包括Medicaid和Medicare)。
- ⚡ 提供有趣的室内外娱乐及购物活动和中美两国传统节日庆祝活动。
- ⚡ 全新装修,安全舒适卫生的活动环境。

衷心感谢华府地区的华裔老人的支持!

在新的一年里我们推出全新打造的彩虹老人日间健康护理中心!

欢迎您来电咨询: 301-987-8889



加入我们吧

彩虹这头是您
期待已久的幸福

这些方法提高新陈代谢 减肥变得更容易

12个方法提高新陈代谢 减肥变得更容易

减脂提高代谢最好的方法就是多喝水,还有一些食物是可以促进身体新成代谢的,一起看看吧!

1、水,一定要多喝

水对于机体的代谢非常重要,因为机体需要水来参与代谢。那就代表假如我们身体中的水不足就会导致代谢减慢。所以,我们一定要养成爱上喝水的习惯,只有这样,我们的新陈代谢才会加快,脂肪才能燃烧。尤其是当我们吃腌制食物或者是饼类食物时就更应大量喝水。

2、及时补充维生素B族

现代人由于工作原因,三餐不定时,熬夜,导致身体的新陈代谢减慢。这时就需要补充维生素B族。维生素B族通常指的是维生素B1、B2、B6、B12及叶酸、菸碱酸等,它们是促进人体新陈代谢的必要因子,而且它们不易溶于水,因此不易储存在体内。

3、多吃奶制品

奶制品必须天天有。2003年1月美国《营养杂志》刊载的一项研究指出:凡是每日饮(食)用3-4次牛奶、酸奶及奶酪的女性与不食用奶制品者相比,其脂肪会多减少70%以上。奶制品降脂减肥的原因是:奶中的钙质与其他成分相互作用,增强了肌体的新陈代谢水平,提高了肌体燃烧多余脂肪的速度。女性每日在食用奶制品的同时,另外再补充1200毫克钙质,能获得最佳燃脂效果。

4、吃粗粮

碳水化合物是最容易发胖的物质,尤其是米饭、白面包、土豆等等,会加速你的胰岛素分泌,导致

你的脂肪积累。虽然碳水化合物是比较重要,但是也要注意多吃谷物,最好是能用谷物替代。

5、细咬果仁

每盎司含一百七十加路里和十四克脂肪的果仁,骤耳听上去似乎是减肥的克星。充满营养的果仁比起乳酪及饼干低脂小食更能充饥,一盎司果仁应足够解决饥饿及防止在晚餐时狂吃的冲动。

6、咀嚼无糖香口胶

据一项新研究发现,咀嚼无糖香口胶能将新陈代谢率提高达百分之二十,咀嚼香口胶的人士比没有咀嚼的人士每小时消耗多额外十一卡路里。更有趣的是,如果一个人持续地在一年内每天不停地咀嚼香口胶,可能会减掉十磅左右的脂肪。

7、不要忽视花生酱

花生酱中含有丰富的镁元素。镁这种矿物质通过给细胞补充能量来提高新陈代谢功能。所以,要想燃脂减肥,每天应摄取320毫克镁元素。含这种物质的最佳食物有:全麦面包制作的花生酱三明治以及菠菜制作的菜肴,等等。

8、多吃香蕉

香蕉中含有大量的钾元素,它通过调节体液平衡以提高肌体的新陈代谢水平。如果肌体处于缺水状态,燃烧的热量就会减少。因此,每天要保证至少摄入1200毫克钾元素:一根香蕉含有450毫克,一杯牛奶含有370毫克,一个橘子含有250毫克。

9、多吃辣椒

不管吃什么菜,都加一点辣椒吧,可以再短时间提升你的新陈代谢,辣椒素可以暂时刺激你的身体分泌,从而提升消耗脂肪的能力。

10、常喝绿茶

绿茶不但以其抗癌的益处为人们所共知,而且还具有提高新陈代谢的作用。凡是每日饮3次茶的人,其新陈代谢率会提高4%。也就是说,每日要多消耗60千卡热量,相当于每年减掉6磅体重。这可能是由于绿茶中含有能够提高去甲肾上腺素这种化学物质水平的成分,此物质对于加速新陈代谢具有重要作用。由此可以看出,喝茶不但能防治心脏病与癌症,而且对于减肥也是作用斐然。

11、告别酒精那是必须的

如果不想在大快朵颐后,导致臀部、大腿和小腹囤积脂肪,吃之前最好用清水洗掉食物上面的酒精。因为,酒精会抑制中枢神经系统,降低人体新陈代谢水平。酒精和高脂肪类食品混合,将产生高热量。吃下这样的食物后,大多数脂肪无法得到及时燃烧,结果是肉越来越多,人越来越胖。

12、少吃多餐

少吃多餐是加快新陈代谢的好方法。吃东西的时候,身体中的新陈代谢就会变快。如果MM们时不时地吃点东西,那么身体就会适应这个习惯,新陈代谢也会保持较快的代谢率。可以把一天的食物分成5次来吃。

提高新陈代谢的十个方法

新陈代谢就像身体里的一台小机器,每时每刻都在燃烧热量,但燃烧热量的速度却不相同。大量研究表明新陈代谢越高,消耗的卡路里越多,就越容易保持体重或摆脱多余的脂肪,已经得到人们的普遍认可。比如有些人天生就有较快的新陈代谢,男性往往比女性会消耗更多的热量,对大多数人来说,40岁后的新陈代谢会稳步减慢。虽然我们无法控制年龄、性别或基因,但还是有其他的方法来提提高新陈代谢。今天就来了解下提高新陈代谢的十个方法。

一、锻炼肌肉

即使什么都不做,你的身体也会不断地燃烧热量,这种静息代谢率在肌肉较多的人中要高得多。每一磅的肌肉每天要消耗大约6卡路里热量,而每天每磅脂肪燃烧只有2卡路里。经过一段时间的力量训练,被激活的肌肉会提高你新陈代谢率。

二、加强有氧运动

有氧运动不可能构建大肌肉,但它可以在锻炼后几个小时加速你的新陈代谢。高强度的运动比低强度或中等强度的训练会更有效。为了更有效果,可以尝试在健身房做一个强度更大的课程,或者在常规的散步中进行一个短暂的慢跑。无论年龄、体重或运动能力如何,有氧活动都是有益的,有氧运动对健康有诸多好处。当身体适应有规律的有氧运动时,您会变得更强壮,更健康。

三、足量饮水

美国《临床内分泌与代谢杂志》刊登另一项研究发现,增加饮水500毫升,就能使新陈代谢率(能量消耗速度)提高30%。研究人员表示,多喝水间接帮助人体消耗更多热量的原因是,喝水太少容易导致身体脱水。即便是1%的脱水也会导致疲劳乏力、情绪低落和注意力不集中,于是很难有精力和兴趣参加燃脂运动,体重增加接踵而至。所以,每天要保持水分的摄入,每次餐前或者吃小零嘴之前,可以喝一杯水或其他不加糖的饮料;多吃一些富含水分的新鲜水果或蔬菜,而不要去选择饼干或薯片之类的食物。

四、根据自身情况选择能量饮料

能量饮料中的一些成分可以提高新陈代谢。咖啡因可以增加身体的能量消耗量;牛磺酸,它是一种氨基酸,可以加快新陈代谢,帮助燃烧脂肪。但是这些饮料也会给一些人带来不好的影响,比如高血压、焦虑和影响睡眠。美国儿科学会也不推荐儿童和青少年喝能量饮料。

五、少食多餐

多餐可以帮助你减肥。两餐之间相隔时间较长会减缓新陈代谢。每3至4个小时吃一顿小餐或小零嘴,可以让新陈代谢加快。一些研究也表明,人们有规律的吃些零食,而在正餐时间少吃些的人能够更好的做到这一点。

六、给你的饭菜调调味

辛辣食物含有天然化学物质,可以加快新陈代谢,增加能量消耗和脂肪的氧化,效果可能是暂时的,但如果经常吃辣的食物,调味料着时放些辣椒,久而久之,这种好处就会显现。

七、选择蛋白质食物

富含蛋白质的食物主要包括:蛋、奶、豆腐、坚果类、豆类和低脂乳制品,可以提高新陈代谢速率。主要原因是食物的热效应,指在进食后机体的消化吸收需要消耗较多的能量,有研究指出就食物的热效应而言,蛋白质类可以增加15-30%的能量消耗,而碳水化合物仅为5-10%,脂肪最低为0-3%,由此也可以得出为什么过食肥甘的人更容易变胖。另一个原因是,优质蛋白质的摄入可以有效增加肌体肌肉的合成,瘦体重的增加是肌体能耗增加的重要原因。

八、喝咖啡

有研究指出经常喝咖啡可以提高人的基础代谢率,约升高11%。每天饮用至少270mg(等同于三杯)咖啡的人每天的能量消耗至少提高100kcal,有助于控制体重和减少脂肪堆积。这些研究认为,咖啡中的咖啡因可以刺激脂肪分解和代谢,同时还可以提高肌肉对葡萄糖的利用,促进能量消耗。当然也有不同的研究指出,不同年龄段不同体质的人往往表现出较大的差异性。

九、喝绿茶

据报道,绿茶的活性成分儿茶素可能会促进喝绿茶的人的新陈代谢。研究表明,喝绿茶的人比不喝绿茶的人减肥效果更好,每天摄入40盎司的绿茶,每天可以减少多达90卡路里的热量,另外经常喝茶特别是绿茶可以有效控制人的食欲,有研究指出绿茶提取物可以有效的降低消化酶的活性,减少能量的摄入,另外绿茶提取物也可以有效促进脂肪的燃烧供能,抑制脂肪合成。研究表明,在中度强度的运动中,饮用2-4杯茶可促进身体在短时间内消耗更多的卡路里,大约可以增加17%。

十、避免速成的饮食

速成的饮食——指那些每天饮食热量达不到1200(女性)或1800(男性)卡路里的饮食——对任何希望加快新陈代谢的人来说都是不利的。虽然这些饮食可以帮助你减掉体重,但却是以牺牲良好的营养为代价。

另外,因为在这过程中会失去肌肉,从而减慢了新陈代谢,最后的结果是身体燃烧热量比以前更少了,体重增加的速度会比你节食前更快。

