

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

骨质疏松饮食红黑榜,来看看该吃什么不该吃什么

随着社会老龄化的加剧,骨质疏松已经成为备受关注的健康问题。对于骨质疏松患者而言,合理的饮食调理是缓解病情、促进康复的重要手段。今天就带您一起看看,骨质疏松患者的饮食红黑榜,了解应该吃什么,不该吃什么。

饮食红榜:推荐吃的食物

奶制品:

奶制品是钙质的宝库,牛奶、酸奶、奶酪等含有丰富的蛋白质和钙元素,且易于被身体吸收。尤其是酸奶,经过发酵后,钙、磷的溶解度提高,吸收率更高,特别适合骨质疏松患者。

鱼虾贝类:

鱼虾、贝类富含蛋白质、钙、铁等营养物质,可以增强骨密度,还可以有效地吸收海鲜中的不饱和脂肪酸,从而降低体内胆固醇含量,降低高血压高血脂的风险。

绿叶蔬菜:

绿叶蔬菜对强健骨骼的好处,还不仅在于提供钙、镁和钾元素。骨质的形成最后一步的工作,需要一种叫做“骨钙素”的蛋白质,而这种活性蛋白质的制造过程当中,必须有维生素K的帮助。

而富含维生素K的食物,主要是绿叶蔬菜、豆制品和大豆油。而在绿叶蔬菜中,小油菜、芥菜、羽衣甘蓝、小白菜、芥菜的维生素K含量非常高。

水果:

水果如香蕉、橙子、冬枣等富含维生素C,有助于身体对钙质的吸收。同时,水果中的纤维素能够刺激肠蠕动,促进食物的消化和吸收。

而我们常见的李子中富含的矿物质、维生素K、植物纤维及酚类化合物,能够有效对抗炎症和氧化应激,这两者正是导致骨质流失的元凶。

豆制品:

除了传统的豆腐,豆制品家族中还有许多补钙的“潜力股”。如豆腐干、素鸡、豆腐皮、豆腐丝等,它们经过特殊工艺处理,含有丰富的钙元素、蛋白质以及膳食纤维,是骨质疏松患者的理想食物。

其中,豆腐干的钙含量高达447毫克/100克,素鸡也达到了319毫克/100克,而豆腐皮和豆腐丝则分别含有239毫克和204毫克的钙,是名副其实的补钙佳品。

坚果:

坚果里满满的都是不饱和脂肪酸、蛋白质、纤维素和多种维生素矿物质,特别是钙对骨骼健康特别有帮助。但注意,坚果热量也不低,要适量吃。

《中国居民膳食指南(2022版)》推荐平均每周吃70g,大概是平均每天吃约10g坚果。相当于每天吃7-8颗腰果或4颗夏威夷果或3颗碧根果;吃核桃2-3个就可以了;开心果大概20颗,松子大概40颗。

饮食黑榜:避免吃的食物

高脂肪、高胆固醇食物:

01



如肥肉、油炸食品、动物肝脏、部分海鲜(部分高胆固醇的海鲜如鱿鱼、蟹黄等),这些食物容易增加血管的负担,间接不利于骨质疏松的恢复。

高盐食物:

02

如烧烤、腌制蔬菜、腊肉等,钠盐摄入增加会促进尿钙排出,有增加肾结石和骨量丢失的风险。有研究显示,钠盐的摄入与髋部或椎体骨密度降低相关。因此,建议骨质疏松症患者更要低盐饮食。

辛辣食物:

03

如辣椒、大蒜、生姜等,经常食用它们或是大量添加了它们的食物,可能会对胃肠道黏膜造成刺

激,影响机体对营养物质的吸收。

高糖食物:

04

如添加糖的巧克力、糖果、奶油等。高糖饮食不仅会导致血糖水平显著升高,影响钙质的吸收和利用,还会加速骨质的流失。长期高糖饮食还可能引起胰岛素抵抗,进一步加速骨质疏松的发展。此外,高糖饮食还会损害肾脏功能,影响维生素D的活化,从而阻碍肠道对钙的吸收。

草酸含量高的食物:

05

如菠菜、苋菜、香菜、马齿苋等,这些食物中的草酸会影响胃肠道黏膜对钙的吸收,还可能形成草酸钙结石,加重病情。当然,想要去掉草酸也不是没

有办法,只需烹饪前用热水焯熟,就能大大降低草酸含量。

高嘌呤食物:

06

如部分海鲜、动物内脏、豆类、酒类等,这些食物容易导致体内尿酸升高,而高尿酸可引起体内炎症反应,导致氧化应激增加。这会对骨细胞的功能产生不良影响,干扰骨形成和骨吸收的平衡,使得骨吸收相对增强,进而造成骨量丢失。

碳酸饮料:

07

长期大量饮用碳酸饮料,可能导致骨质疏松和骨折的风险增加。此外,碳酸饮料中的糖分也不容忽视,它们可能导致肥胖和代谢综合征等问题,进一步加剧骨骼健康的负担。

防骨松小贴士:

1. 均衡饮食:骨质疏松患者应均衡摄入各类食物,蔬菜和荤菜合理搭配,保证身体获得全面的营养。

2. 多晒太阳:阳光中的紫外线有助于促进维生素D的合成,进而促进钙质的吸收。

3. 适量运动:适当的运动能够增强骨骼的强度和韧性,预防骨质疏松。

当然,饮食调理只是治疗骨质疏松的一部分,必要时还需在医生的指导下进行药物治疗。希望今天饮食红黑榜能帮助您更好地管理饮食,守护骨骼健康。