

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
每项计划都是专门为您设计。

训练有素的护士和护工	洗浴及卫生护理	安全监督	餐饮准备
家庭成员和客户培训	护士监管	行动上协助	基本家务
陪伴	服药提醒和帮助	饮食计划及监控	晨间常规协助
日常锻炼计划及培训	个人协助	杂货店购物	洗衣

最好的居家护理服务

自由地居住 舒心地生活

办公时间：周一到周五 9:00Am-5:00Pm

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



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。

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



你到底吃了多少隐藏的糖份?

每个人都应该注意自己的糖份摄入量。你可能吃得比自己意识到的还要多——而摄取过多糖分会让你罹患第二型糖尿病、心脏病和癌症的风险大幅增加。

过去几十年,全球饮食习惯发生了巨大变化,与此同时,肥胖和糖尿病的比率正急速飙升。根据《柳叶刀》(The Lancet)医学期刊的数据,预计到2050年,全球超过一半的成年人,以及三分之一的儿童、青少年和年轻人将超重或肥胖。

许多国家的医疗系统正努力应对这一挑战。根据国际糖尿病联盟的数据,东南亚地区在2024年有1.069亿人患糖尿病,预计到2050年将增至1.845亿人。

管理体重面临的最大挑战之一,许多隐藏糖分已悄悄渗入常见食品当中——从优酪乳到面包,从沙律酱到番茄酱,以及冰沙或奶昔。在11月14日世界糖尿病日到来之前,我们将探讨如何避免每天

摄取过多糖分。我们还准备了一个游戏,帮助你评估自己的糖份摄入量:你能准确算出食物和饮品中隐藏的糖分吗?

什么是“游离糖”?

优酪乳、燕麦片和果汁听起来像是健康的早餐。然而,这取决于你选择的产品,这一份早餐,可能意味着到了上午中段,你已经摄取了超过世界卫生组织(WHO)建议的全天糖分摄入量。根据英国国民健康服务(NHS)的标准,成年人每天摄取的“游离糖”不应超过30克。

“游离糖”指的是任何额外添加到食物或饮品中的糖,以及天然存在于蜂蜜、糖浆和龙舌兰蜜中的糖分。果汁中也含有游离糖。

你的身体处理糖的方式取决于糖在食物中的存在形式。例如,当你吃了整颗水果或蔬菜时,纤维会减缓消化,防止有害的血糖飙升。

然而,当你摄取添加糖或游离

糖时,它们会快速进入血液,且通常含量更高,导致血糖急速上升。喝果汁或蔬菜汁后也会发生同样的情况,因为水果在制成果汁时已被剥夺了有益的纤维。

当这种血糖急升的情况反复发生时,另一个问题是细胞可能会对胰岛素这种荷尔蒙变得不敏感。加工食品的增加,也是令糖分在我们饮食中占比远高于过去世代的原因之一。

加工食品,即使是你意想不到的食物,如腌制肉类和鱼类,通常会为了延长保存或改善口味而添加糖和盐。超加工食品更进一步,这类食品经过某种工业加工,并包含许多你在厨房中不会找到的复杂成分。如果一个产品含有超过五种成分,它可能是超加工食品。

还要注意成分标示——高果糖玉米糖浆、果汁浓缩液、蜂蜜和龙舌兰蜜都是糖的别名。因此,一杯市售奶昔或一罐意大利面酱可能就含有你一天的糖分摄取上限。

全世界的甜食爱好者

尽管人们对糖对健康有害的认知正不断提高,但全球每天摄取的糖份仍比以往任何时候都多。

全球卫生机构表示,美国仍是人均糖份摄入量最高的国家,但印度、中国、巴基斯坦和印尼的糖消费量也在快速上升。

如果全球肥胖趋势持续,到了2050年,超重或肥胖的成年人比例将分别达到男性约57.4%、女性约60.3%,这是《柳叶刀》(The Lancet)今年3月发表、涵盖200多个国家的数据库。

在未来25年,中国、印度和美国预计将拥有最多的超重或肥胖人口,分别达6.27亿、4.5亿和2.14亿,这将对国家医疗系统造成重大压力。

但我们今天仍能采取行动,避免这场危机,并掌控自己未来的健康。

世界卫生组织(WHO)建议,添加糖应限制在每日总热量的10%

以下,最佳健康状态则应低于5%。这约等于每天六茶匙,包含食物中烘焙或添加的糖,以及你自行添加的糖。

BMI 是否是准确的肥胖指标?

“身体质量指数”因为计算简单,只需身高和体重,因此被全球医生广泛使用。但它并不完美,且有明显的局限性。

它只能衡量一个人是否比其身高的平均体重更重,但无法判断这是否由脂肪造成。BMI 也不会考虑不同类型的体脂,例如脂肪是否集中在腹部或器官周围。

此外,它不考虑年龄、身体活动水平或性别。

对这些群体而言,用于判断是否超重或肥胖的BMI 阈值已降低,这意味着可以更早处理超重带来的潜在风险。

英国国家健康与临床卓越研究院的最新指引也阐述了身体组成(包括脂肪和肌肉质量的变化)在不同种族群体中的差异。