

乐康居家护理服务

LC Loving Care Home Services

我们的服务理念是：真诚、温暖、爱人如己。

作为马里兰最大、口碑最佳的居家护理服务公司，我们为每一天每一刻深深感恩！

自由地居住
舒心地生活

服务内容：

安全监管 个人协助 协助梳洗、如厕	准备简餐、喂食 洗碗、洗衣 日常清洁	更换床单 服药提醒 陪伴聊天、安抚	陪伴散步、 轻度舒缓的锻炼 陪伴看医生、理疗
-------------------------	--------------------------	-------------------------	------------------------------

服务对象：生活上需要帮助的老年人、残障人士。 服务范围：马里兰州各个郡县

• 公司成立十年以上，主要代理马里兰州政府居家护理服务类业务。

总机：410-358-4415/301-358-1545 (中文服务：请转分机 2)

手机：443-538-1082 (24小时开机，中英文快捷，直线)

- 由马里兰州政府健康护理质量办公室颁发执照，各方面接受政府领导和监督。
- 护理人员的招聘、审核、培训、服务严格遵照政府要求，并接受州政府监督。
- 为符合 Medicaid 资格的人士免费申请护工福利。
- 与您的家人、医生、日间护疗中心、养老院一起共同做好您的健康护理工作。
- 训练有素的专业护士将根据您的健康需求和您一起共同制定最佳的护理计划。
- 护士会定期上门与您及您的护工沟通、协调，帮助护工提供更好的服务。

总部地址：25 Hooks Lane, Suite 200. Pikesville MD 21208

蒙郡地址：481 N. Frederick Ave. Suite 215, Gaithersburg. MD 20877 网址：<https://lovingcarehcs.com>

聘

常年招聘护理人员

要求：美国合法居民身份(男女均可)
有爱心、耐心、责任心。
免费提供 CPR/FA 培训，
我们关爱每一位护工，
如同关爱每一位需要护理的老人。

5种“养心菜”，降低多种心血管病风险

心血管就像是心脏的“生命供给线”，为心脏输送氧气和营养物质，一旦其出现问题，心脏就会因缺血缺氧而受损。诸多相关指南都提及，健康的生活方式可以预防80%的心血管疾病。在几种生活方式中，饮食往往排在第一位。

澳大利亚西澳大学发表在《营养学》期刊的一篇综述显示，蔬菜中含有的活性成分不同，对心血管产生的影响也有所差异。若能吃足葱属植物、十字花科蔬菜、绿叶蔬菜、黄橙红色蔬菜和豆科植物，会对心血管起到一定保护作用。

01 葱属植物

青葱、蒜、洋葱、韭菜等

葱属植物中的含硫化合物，赋予了此类蔬菜辛辣和刺激性气味，同时也使其具有了抗菌消炎、抗血小板聚集的作用，有助降糖、降脂、预防血栓形成。

洋葱有“食物里心脏支架”的美誉，是因为它在护心方面作用突

出。洋葱富含的类黄酮具有很强的抗氧化功效，有助预防心脏病，保护心血管。

一项芬兰的研究报告显示，相比每天食用5克以下葱属植物的人，每天食用5克以上者冠心病风险降低了50%。

02 十字花科蔬菜

大白菜、西兰花、卷心菜、萝卜等

十字花科蔬菜富含膳食纤维、多种矿物质和维生素，如钾、钙、镁、维生素C、维生素B2等，具有高钾低钠的特点，有助控制血压和维护血管健康。

芥子油苷降解成异硫氰酸盐后，可表现出多种生物活性，有助抗氧化和调节机体免疫力等。

澳大利亚一项研究显示，十字花科蔬菜的日摄入量每增加10克，动脉粥样硬化患病风险就会下降12%。

芬兰针对3939人的调查发现，

相比最少食用十字花科蔬菜的人，最高摄入量者患缺血性中风和脑出血的风险低了21%。

03 绿叶蔬菜

菠菜、芹菜、茼蒿、油菜、空心菜等

新鲜绿叶蔬菜富含钾、钙、镁、维生素B2、叶酸、维生素C、维生素K、叶黄素、类黄酮等多种有益血管健康的成分，其含有的硝酸盐也被证明能辅助降压。

需要澄清的是，硝酸盐本身无毒，但如果蔬菜煮熟久存、反复加热，会使部分硝酸盐转化为亚硝酸盐，就会产生一定的毒性。

美国一项针对超过12万名30~55岁护士的研究证实，食用绿色蔬菜能有效降低患冠心病、缺血性中风的风险。流行病学研究证明，多吃蔬菜的人心血管疾病死亡率较低，特别是缺血性的心脏病。

04 黄橙红色蔬菜

番茄、胡萝卜、红薯、南瓜等

黄橙红色蔬菜中大多富含胡萝卜素、B族维生素和维生素C等，有助于维护血管弹性，因而能起到保护血管功能的作用。

此外，食用黄橙色蔬菜，如红薯、南瓜、胡萝卜，可使心脏病患病风险降低23%。

推荐食用方法

油炒熟吃。由于番茄红素、胡萝卜素等都属于脂溶性营养素，在与油脂混合时更易吸收，因此此类蔬菜熟吃效果更好。

建议用少量油烹炒，维生素C损失较小，且膳食纤维和矿物质等不受温度影响的营养素含量不会发生大的变化。

05 豆科植物

大豆、豌豆、芸豆、四季豆等豆类属于营养价值极高的高镁低钠食物，含丰富的植物甾醇。常吃豆类食物可以降低胆固醇和甘油三酯水平，有助防止血管堵塞，其他豆类植物以及豆腐、豆奶

等豆制品也都有相同功效。

美国食品与营养年会上的一项分析近9万人饮食数据的研究发现，在原有饮食基础上，每天增加100~200克豆类，能有效预防肥胖以及心血管疾病。

日本研究发现，大豆摄入量高(每周5天以上)的女性，因缺血性心血管疾病死亡的风险下降69%。

尽管一些类别的蔬菜能对血管起到保护作用，但目前临床上仍强调食物的均衡搭配，不建议只食用某种蔬菜来预防某种疾病或辅助某种治疗。如因慢性病需长期服药，不可因此擅自停药，具体应遵医嘱。

最好能保证每天摄入蔬菜3~4种，共计300~500克，总食物种类达到12种；每周摄入蔬菜8~10种，总食物种类25种。

改变饮食的同时，还应避免吸烟酗酒，加强体力活动，通过适当消耗能量，保持健康体重。