

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。

不想血糖失控，4种豆制品要少吃

豆腐和豆制品在日常饮食中占据重要地位，许多人认为豆腐健康、低脂又高蛋白，尤其是高血糖患者，更容易把豆腐作为蛋白质来源。然而，医生指出，并非所有豆制品都适合糖尿病患者，尤其是一些加工或调味豆制品，如果长期或大量摄入，可能影响血糖控制。

首先，甜味豆腐对血糖的影响最直接。市面上很多豆腐甜品，例如豆花加糖、糖心豆腐布丁、红豆豆腐甜品等，其中含有大量蔗糖或果糖。换句话说，如果糖尿病患者把这类甜味豆腐当零食或者点心食用，餐后血糖可能快速升高。

研究显示，糖尿病患者食用100克加糖豆花后，餐后两小时血糖平均升高约20%，胰岛素分泌峰值也明显增加，而不加糖的豆腐血糖变化幅度明显低。这说明，糖尿病人吃豆制品，尤其是甜味或调味豆腐，要非常谨慎。

其次，油炸豆制品也可能影响血糖和代谢。炸豆腐、豆腐丸子、豆腐干炒制后，不仅油脂含量增加，还可能因高温处理产生一些氧化脂质，这些成分会加重胰岛负担和血糖波动。

换句话说，虽然豆腐本身低GI，但炸制后能量密度大，血糖管理难度上升。研究显示，糖尿病患者食用30克炸豆腐干后，餐后血糖峰值比同量蒸煮豆腐干高约12%，同时血脂小幅波动。这说明加工方式对豆制品的健康价值影响明显。

再者，豆腐乳和咸豆腐干也需谨慎。盐渍或发酵豆制品中盐分高，同时可能含有调味料或淀粉添加物，长期摄入会影响血压和血糖。换句话说，糖尿病患者如果每天大量食用咸豆腐干或豆腐乳，不仅血糖可能波动，血压也可能升高。

研究显示，糖尿病患者食用含盐发酵豆制品后，餐后血糖和血压轻度升高，连续摄入一周后，血糖峰值平均上升约8%，血压收缩压增加约3毫米汞柱。这说明发酵或咸制豆制品虽美味，但对糖尿病患者并非完全安全。

此外，含淀粉或添加淀粉的豆制品也需控制。市面上有些豆制品为了口感，加入玉米淀粉、红薯淀粉或其他增稠剂，例如豆腐丸子、豆浆豆花混淀粉版本，这类豆制品升糖速度较快。换句话说，即便是豆制品蛋白质丰富，但加入淀粉后血糖响应会明显增

加。研究显示，糖尿病患者食用含30%淀粉的豆腐丸子，餐后血糖峰值比普通豆腐干高约15%，胰岛素分泌增加明显。这说明糖尿病患者在选择豆制品时，需要留意是否含有额外淀粉或增稠剂。

再加上，豆浆及豆奶饮品也并非完全无风险。市面上很多豆奶为了口感，添加蔗糖或果糖，糖尿病患者饮用后血糖容易飙升。换句话说，豆浆和豆奶虽然看似健康，但含糖量高时，血糖管理风险不低。

研究显示，糖尿病患者饮用含10克添加糖的豆奶后，餐后血糖峰值比无糖豆奶高约18%，胰岛素分泌波动也加大。这说明豆奶选择无糖版本尤为重要。

此外，调味豆腐和即食豆制品也存在类似问题。例如黑芝麻豆腐、红豆豆腐布丁、杏仁豆腐等，很多是半成品或包装豆制品，为了口感加入糖和淀粉，长期食用会增加餐后血糖负担。

换句话说，即便豆制品看起来低脂高蛋白，但加料后的升糖速度可能与糕点相差不多。研究显示，糖尿病患者连续两周每日食用含调味糖的豆制品，餐后血糖峰值比未食

用组高约10%-15%，胰岛素分泌明显增加。这说明调味和加工方式直接决定了豆制品对血糖的影响。

总而言之，糖尿病患者吃豆制品可能出现四种主要风险：餐后血糖升高、胰岛负担加重、血压和血脂波动增加、长期摄入增加体重或血糖波动。换句话说，豆制品虽然蛋白质丰富，但加工方式、添加糖和淀粉等因素，可能让原本低升糖食物变得对血糖不利。

糖尿病患者每天食用100克蒸煮豆腐连续四周，餐后血糖变化平稳，而同等量调味豆腐或加糖豆腐布丁餐后血糖峰值平均升高约15%。这说明科学食用豆制品，对血糖管理至关重要。

总而言之，糖尿病患者在吃豆制品时，应注意以下原则：优先选择蒸煮、无糖、无调味的豆腐或豆制品；避免油炸、发酵高盐豆制品；留意含淀粉或调味糖的加工豆制品；控制每日摄入量，搭配低升糖主食和蔬菜。

换句话说，豆制品并非完全禁忌，但必须科学安排。总的来说，合理摄入豆制品、控制血糖峰值、搭配均衡饮食，才是糖尿病患者长期健康管理的关键。