

# 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。

## 糖尿病人夏季早餐这样吃，血糖平稳

夏季天气炎热，很多糖尿病朋友会发现自己的血糖变得不太稳定。其实，这和人体的代谢特点有关——夏季胰岛素敏感性会有一定变化，加上出汗多、食欲改变等因素，都会影响血糖水平。而一日三餐中，早餐对血糖的影响尤为关键。一顿科学搭配的早餐，不仅能平稳一天的血糖，还能提供充足的能量。今天就来聊聊，糖尿病人夏季早餐到底该怎么吃。

一、为什么夏季早餐特别重要？  
很多糖友有一个误区：觉得少吃一顿早餐可以降低血糖。实际恰恰相反，不吃早餐反而容易引起餐后血糖飙升，甚至诱发低血糖。

夏季气温高，人体基础代谢率有所变化，早晨空腹血糖本身就容易出现波动。一顿营养均衡的早餐，能够帮助身体平稳度过这个“敏感期”。

二、夏季早餐的“黄金公式”  
记住这个简单好记的公式：  
优质主食 + 充足蛋白 + 大量

蔬菜 + 健康脂肪 = 稳血糖早餐  
我们一个一个说。

1. 优质主食：告别白粥馒头  
夏天很多人爱喝白粥配咸菜，但这恰恰是糖尿病人的“血糖炸弹”。白粥升糖速度极快，喝下去血糖会迅速飙升。

推荐替换方案：  
杂粮粥(用燕麦、荞麦、红豆等，不要煮太烂)

全麦馒头/全麦面包  
蒸红薯/紫薯(注意控制分量)  
玉米(选择甜度较低的品种)  
注意：不管是什么主食，分量都要控制在每餐一个拳头大小。

2. 充足蛋白：早餐必须要有它  
蛋白质能延缓胃排空速度，让血糖上升更平缓，还能增加饱腹感。

夏季推荐：  
水煮蛋/蒸蛋羹(1个)  
无糖酸奶/纯牛奶(一杯)  
无糖豆浆(一杯)  
少量豆干或瘦肉

夏季是蔬菜的丰收季节，这简直是糖友的福音。蔬菜中的膳食纤维能有效延缓糖分吸收。

夏季优选蔬菜：  
黄瓜：洗净切条直接吃  
番茄：圣女果或大番茄  
生菜、苦菊：凉拌或清炒  
西葫芦、冬瓜：清淡爽口  
建议：早餐至少吃够半碗蔬菜。

4. 健康脂肪：小小一把益处多  
适量优质脂肪有助于平稳血糖，还能增加饱腹感。

推荐：  
核桃1-2个  
巴旦木3-5颗  
牛油果1/4个  
白粥配咸菜：升糖快，又咸又没营养  
油条豆浆：油条高油脂高碳水，血糖飙升  
饼干蛋糕：精制糖+精制面粉，双重打击  
果汁饮料：看似健康，实则糖

分爆表  
剩菜剩饭：夏季容易变质，且主食升糖快

三套夏日早餐搭配示范  
搭配一(中式)：  
杂粮粥一小碗 + 水煮蛋1个 + 凉拌黄瓜半碗 + 核桃2个  
搭配二(西式)：  
全麦面包1片 + 无糖酸奶1杯 + 圣女果8-10颗 + 巴旦木5颗  
搭配三(简餐)：  
无糖豆浆1杯 + 蒸玉米半根 + 鸡蛋羹1碗 + 生菜叶几片

四、夏季早餐的四个小细节

1. 先吃菜，再吃蛋，最后吃主食  
改变进食顺序是非常有效的控糖技巧。先吃蔬菜和蛋白质，再吃主食，血糖反应会更平稳。  
2. 温度要适中  
夏天虽然热，但不要刚从冰箱拿出来的冰冷食物，容易刺激胃肠道。常温或温热最合适。  
3. 细嚼慢咽

每口饭咀嚼15-20下，给身体足够的时间产生饱腹信号。

4. 喝足水但不喝甜饮料  
早餐前后注意补充水分，但果汁、含糖饮料要坚决拒绝。白开水、淡茶是最好的选择。

五、个体差异不容忽视  
每个人的体质、病程、用药情况都不同，对食物的血糖反应也有差异。建议糖友养成测血糖的习惯，尝试新的早餐搭配后测一下餐后2小时血糖，找到最适合自己的方案。

一般控制目标：  
餐后2小时血糖 < 10.0 mmol/L  
具体目标请遵医嘱

夏季是调理血糖的好时节，新鲜蔬菜多、户外活动机会多，只要用心搭配早餐，完全可以把血糖控制得稳稳的。

记住：不是不能吃，而是会吃；不是要饿着，而是吃对。

希望每位糖友都能度过一个健康又美味的夏天！