



爱心老人活动中心

Agape Health Management, Inc

www.agapehealthva.com

护理服务

- 照顾日常生活需求
- 每天专车接送至日间活动中心
- 提供营养丰富的中式早餐、点心、午餐
- 设备完善、健康安全、活动内容丰富多彩
- 提供日间、居家双重护理
- 提供日常翻译、预约看病等服务
- 为身体功能障碍者提供康复物理治疗及专业护理
- 拥有爱心专属药房

联系电话:

571-409-3345 (海伦)
703-626-2859 (崔小姐)
703-354-2323 (传真)
703-354-6767 转 112
(办公室李小姐)



急聘 RN, PCA: 男女护工多名(有 PCA 证书优先)、全职/兼职护士(RN)

维州最完善的活动中心



结直肠癌为何“偏爱”中国人？医生说出4大“祸根”，尽早了解！

现代社会，医疗技术正不断进步，再加上人们健康意识的提高，许多疾病的发病率都在不断的下降，但结直肠癌却并非如此。

过去10年间，结直肠癌的发病率在不断攀升，尤其是在中国，结直肠癌的发病率占到全球的31%，可谓是结直肠癌大国了。

那么，为什么结直肠癌在我国发病率如此之高呢？可能与以下几个因素有关，来了解一下吧！

一、饮食上“三高一低”

近几年，人们的生活水平有了很大提高，饮食习惯也发生了很大变化。在过去，人们以粗粮、素食为主，而如今大鱼大肉在餐桌上更为多见，许多人形成了“高热量、高蛋白、高脂肪、低纤维”的饮食特点，而这也正是造成结直肠癌的因素之一。

如果在饮食上过多的摄入肉类食物，可刺激胆汁分泌，从而对肠道黏膜造成刺激。而且动物蛋白摄入过多，可增加粪便中的致癌物，从而增加患上结直肠癌的风险。

此外，纤维素摄入过少，可导致肠道蠕动变慢，引起便秘，进而导致有害物质在肠道内停留的时间过长，更容易影响身体健康，增加癌变的风险。

二、抽烟、喝酒

有统计数据表明，长期吸烟的人患上结直肠癌的风险比不吸烟的人要高1.27倍，而且吸烟的数量越多、时间越长，这一风险也会越高。香烟在燃烧之后可产生多环芳烃等致癌物，这些致癌物可引起基因突变，从而诱发癌症。

此外，长期大量喝酒，酒精进入人体后

分解而成的乙醛也会诱导基因突变，诱发癌症。因此，想要远离结直肠癌，一定要远离烟酒。

三、久坐不动

以前的人凡事都需要亲力亲为，但如今，就连做家务也有了各种机器代劳，再加上上班时需要在电脑前坐一整天，下班后也是坐车、开车，导致人的活动越来越少。

长期久坐不动的生活，可导致肠胃的蠕动变慢，从而使体内的代谢废物无法被及时排出，刺激肠道黏膜。而且久坐不动还会导致盆腔、腹腔等处的血液循环变慢，影响肠道的免疫屏障功能，自然也会增加患上结直肠癌的风险。

四、精神压力大

现代人生活节奏变快，各方面的压力也

随之增大，上学时有成绩的压力，工作后又又有升职的压力，中年之后更是“上有老、下有小”，导致精神过度紧张，长期处于忧虑、抑郁、焦虑等状态下。

如果精神压力过大，可影响内分泌，导致植物神经功能紊乱，从而影响肠道功能，引起肠炎、胃肠道溃疡，严重时还会导致细胞癌变。

可见，结直肠癌之所以会找上门来，并不是没有原因的。生活中饮食不节制，暴饮暴食，经常抽烟喝酒，平时不爱运动，给自己太大的压力，都是催生结直肠癌的重要因素。因此，想要保持肠道健康，平时一定要注意节制饮食，远离烟酒，多运动，养成健康的生活习惯，这样才可以远离结直肠癌的困扰。

轻食热量比盖浇饭还高？点错了真是这样

夏天大家减肥的热情总是很高涨，其中很多朋友都吃轻食减肥。

前段时间有个#轻食热量一定更低吗？#的话题，引发了关注。有报道指出，一份典型的轻食，和一份普通的盖浇饭，所含热量其实是差不多的。

这是真的吗？这篇文章就详细来剖析剖析。

1、三种常见的轻食类型

轻食的类型有很多，常见的有：无米无面的沙拉或炒饭、荞麦面或意面、拌饭或杂粮饭。

(1) 无米无面的沙拉或炒饭

配料主要有菜花(切的碎碎的，看起来像大米粒)，另外还会配菜椒、生菜、胡萝卜等蔬菜，还有鸡胸肉、鸡蛋、牛里脊、虾仁等蛋白，也可能配一点儿红腰豆、玉米粒、紫薯或者水果粒，像钟汉良、欧阳娜娜都曾分享过这样的无米炒饭。

这类沙拉的能量就较低，比如某品牌这类沙拉或炒饭每份的能量从150-378千卡不等。

如果一顿饭吃这么一份，女生都能减肥，只是一顿饭就吃一两百千卡，肯定会很饿，再有这类轻食因为没有米面，薯类和玉米等碳水化合物比较丰富的主食含量又低，所以碳水量往往很不足。

(2) 荞麦面或意面

配料中荞麦面或意面大概占1/4~1/3，剩下的部分主要是蔬菜和蛋白。

不同品牌轻食，这个套餐的配方不同，能量也各不相同，比如某品牌一份荞麦面的能量从302-434千卡不等，一份意面的能量从384-481千卡不等。

像意面的这个能量范围，很多女生基本都能吃饱，整体的搭配，也会比中餐里只飘着几个菜叶和牛肉粒的一大碗拉面，要营养

得多。

(3) 拌饭和杂粮饭

搭配上多为一部分杂粮饭(糙米、燕麦米、藜麦、玉米粒、薯类等)，搭配几颗西兰花或圣女果、四角星星的香菇、鸡胸肉、半个煮鸡蛋……食材搭配上还算营养均衡，实现了食物多样化。

但样式有限，天天吃可能会吃腻；另外，有的轻食搭配的米饭全部都是杂粮饭，膳食纤维含量较丰富，对于胃肠功能不是很好的人，食用后可能会导致腹痛腹胀。

因为这类轻食的主食来源是米，所以我们就拿它跟盖浇饭来比，还比较有可比性。

2、轻食拌饭/杂粮饭和盖浇饭营养对比

先说搭配比例，普通盖饭，基本是200克浇头配300-400克米饭，作为一餐米饭的量太大，如果是荤素搭配的浇头，蛋白可能够，但是菜量往往不够，另外菜肉往往也各自只有一种，比如青椒肉丝里蔬菜只有青椒，蛋白只有猪肉，食物不太多样化。

轻食拌饭和杂粮饭中饭的比例大概1/3，另外2/3是蔬菜和蛋白，这个比例还是比较均衡的，而且菜的种类怎么也有两三样，蛋白有一两样，食物也更多样化，所以在整体搭配上轻食胜出。

再说说营养，各种拌饭和杂粮饭中都会放糙米、燕麦、腰豆等杂粮杂豆，跟盖浇饭中的白米饭比，B族维生素、矿物质和膳食纤维更丰富，这一点轻食也胜出。

最后说说能量，某品牌轻食的拌饭，能量范围为469千卡-596千卡，另一品牌杂粮饭的能量范围是477-638千卡/份。

一份盖浇饭的能量有多少呢？

谷老师专门从某宝上搜了盖浇饭的半成品商铺，找到了各种盖饭浇头的营养成分表，又咨询了浇头搭配的米饭量。

然后算出了不同盖饭的能量，浇头不同



差异还是挺大的，比如一份藤椒鱼块盖浇饭、日式肥牛盖浇饭、鱼香肉丝盖浇饭、宫保鸡丁盖浇饭的能量从606-814千卡不等。

这么看荤素搭配的轻食拌饭、杂粮饭的能量，整体上还是略低于盖浇饭的，只是有的低的点多，有的大体相当，当然也有的能量可能高于盖饭能量。

3、轻食可能存在的3个问题

首先，虽然食材都是以煮、焯为主，能量较煎炒炸低，但是用的酱汁能量却可能很高，消费者就可能在不知情的情况下摄入更多能量。

其次，轻食中常有生的蔬菜，即使是焯煮过的蔬菜或肉，也不是一份份现做现卖，而是焯煮好先储存起来，有订单后再拿出来

摆盘。这样在加工、储存过程中就会增加微生物污染风险，如果是炎热的夏天，配送时间还长，菌落总数更容易超标，增加食物中毒风险。

夏季吃轻食减肥，这两个问题都得注意。

再有，跟传统快餐比起来，轻食的价格往往较高，三四十块钱一份很正常，所以有人调侃轻食是轻奢食物。

整体来看，含有米或面的轻食，整体搭配还是很营养的。如果减肥，主要看商家提供的参考能量，建议女生一顿饭的能量在300-400千卡，这样饥饿感不明显，另外还要选择销量高，口碑好的店家，这样品质更有保障。