



# NOVA Adult Day Care Center & Home Care 乐园日间护理中心

4-088

我们的宗旨：老有所依、老有所乐。让您享受家一般的温暖。

维州唯一  
华人创办老年活动中心



- 健康管理：**专业医生定期会诊并提供理疗服务、专业护理人员每日基础健康检查
- 生活辅助：**专车上门接送、预约医生、陪同就诊、外出购物
- 营养膳食：**提供中餐西餐、品种丰富、营养均衡
- 康娱活动：**日常锻炼、设施齐全、定期开展丰富多彩的文娱活动
- 居家护理：**专业护理人员上门照顾日常起居、亲情陪伴
- 福利咨询：**Medicaid(白卡)和Medicare(红蓝卡)相关事宜
- 倾情服务：**专业护理, 亲情式融入

诚邀您加入我们的团队：  
RN注册护士, PCA护理人员

办公室: **703-433-8888** 传真号: **703-433-1111**

地址: 44675 Cape Ct, Suite 130, Ashburn, VA 20147 Email: bartel@novaleyuan.com



# 真善美日间保健中心

4-068

12910 Cloverleaf Center Drive, Suite 100, Germantown, MD 20874 Web: www.jasminecenter.com



欢迎致电查询

**邹秉雄**  
240-683-0033  
**吕思慧**  
240-386-7882  
中心电话  
240-232-2288

## 中心特色

- 精国、粤、台语的专业医护及护佐
- 专业社工协助申请各类社会福利
- 舒适安全的交通车到府接送
- 营养丰富的早、午餐及点心

## 中心宗旨

We are an equal opportunity employer

- ♥ 最真诚的贴心照料
- ♥ 最完善的保健设施
- ♥ 最美丽的场地环境

邹秉雄、吕思慧主理

华人最优秀的保健服务团队  
至诚为您提供最专业的服务

真诚 善良 美丽  
Truth Goodness Beauty

## 洋葱防癌、降糖， 是可以吃的“心脏支架”？紫皮好还是白皮好？

生吃洋葱可以保护血管、降血压的说法由来已久，以至于有人说洋葱就是可以吃的“心脏支架”。

你知道吗？有研究发现洋葱还有降血糖的功效！

世卫组织的专家研究发现，巴基斯坦人之所以不容易患糖尿病，与他们爱吃洋葱有关。调查发现，巴基斯坦人每人每天至少要吃掉两个（约400克）洋葱。

洋葱不会降低健康非糖尿病人群的血糖水平，而大量食用洋葱却能够降低糖尿病患者血糖水平。

紫洋葱还是白洋葱营养价值更高？生吃还是熟吃最好？今天就来科普一下。

吃洋葱还有哪些好处？

洋葱属百合科葱属，又名球葱、圆葱、玉葱。

由叶、茎和根组成，我们平时吃的“洋葱”是它的鳞片状茎部分——鳞茎，也就是洋葱头。

洋葱头储存着洋葱的大部分养料，因此其营养也十分丰富。除含有碳水化合物、蛋白质、水溶性维生素以及钙、铁、硒等矿物质外，还含有多种具有独特生物活性的营养物质——含硫化物、类黄酮、甾体类、多糖、前列腺素等植物化学物质。

这些营养物质都使得洋葱具有较高的营养价值和健康功效。洋葱具有抗菌、抗氧化、降血糖、降血脂、降胆固醇等作用，对心血管疾病、糖尿病、癌症、骨质疏松、肥胖等疾病也均有改善作用。

洋葱可以防癌？

是可以吃的“心脏支架”？

研究发现，洋葱中的多种成分均具有肿瘤预防作用。

硒可使肿瘤细胞发生凋亡，抑制肿瘤新生血管的生成；

槲皮素可抑制肿瘤细胞增殖、黏附；

含烯丙基的硫化物能阻断癌细胞DNA的形成和复制，有效抑制胃癌、食道癌和结肠癌等癌症；

类黄酮可清除自由基，抑制肝癌和结肠癌等肿瘤细胞的生长。

在人群研究中也发现，增加包括洋葱在内的葱属类蔬菜的摄入可降低胃癌、结肠癌、食管癌、前列腺癌等癌症的发生风险。

在心血管疾病中，洋葱也有“心脏支架”的美称。

前列腺素A能扩张血管、降低血液黏度、预防血栓形成；

S-丙基半胱氨酸、S-甲基半胱氨酸亚砷、环蒜氨酸等氨基酸都可以降低血液中胆固醇含量；

类黄酮强大的抗氧化能力可清除血液中大量的自由基，减少自由基对血管的危害。

洋葱所含的多种营养物质通过多种途径守护着心血管的健康。

哪些人群不建议吃洋葱？

生洋葱中的刺激性物质含量高会对胃黏膜产生刺激，引起肠胃不适，所以胃炎、胃溃疡以及十二指肠溃疡等患者都不建议吃生洋葱。

生洋葱对胃刺激大，但不意味着吃熟洋葱就没事了。不管生熟，吃洋葱后肠胃都容易产气，引起腹胀腹痛，所以胃肠手术患者也不建议吃洋葱。

此外，易过敏体质的人和患有皮肤瘙痒性疾病的患者也不建议吃洋葱。

紫色、黄色、白色洋葱哪种更好？

洋葱品种按葱头外皮颜色可分为紫色、黄色和白色三大类品种。

三者的主要区别有：

在营养成分上，紫色洋葱富含花青素，蒜素和槲皮素含量也更高；黄色和白色洋葱富含胡萝卜素，维生素C含量高。



在口感上，紫色洋葱肉质薄，辛辣味较重；白色洋葱水分含量高，肉质厚，辛辣味较轻；黄色洋葱辣味也较轻，口感较紫色和白色甜。

辛辣味轻的白色和黄色洋葱很适合生吃，而辛辣味重的就适合作为调味料入菜。所以挑选洋葱品种时大家可以根据食用方法和喜欢的口感进行选择。

而在购买洋葱时还应注意以下几点：首先，观察洋葱外观。洋葱外皮干燥完整无腐烂，洋葱根部干燥无新根芽萌出，说明洋葱储存得好。

其次，买之前一定捏捏洋葱，感觉下洋葱质感。手感越硬说明洋葱含水量越高，越新鲜。

切洋葱时泪流不止，想必大家都经历过。这是因为，切洋葱时，洋葱细胞破裂释放蒜氨酸酶与氨基酸反应生成硫代丙醛-S-氧化物。而硫代丙醛-S-氧化物易挥发弥漫于空气中，与眼睛接触后可刺激角膜上的游离神经末梢，刺激泪腺流出眼泪。

所以想要切洋葱不流泪，可以试试以下几种方法：

一、把洋葱放冰箱冷藏后再切，降低洋葱温度，以减慢硫代丙醛-S-氧化物的挥发。

二、把洋葱切开后在水里泡会儿，因为硫代丙醛-S-氧化物易溶于水，泡水后也会减少硫代丙醛-S-氧化物的挥发。

三、最简单的办法就是戴上护目镜了。