



NOVA Adult Day Care Center & Home Care

4-088

乐园日间护理中心

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

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

吃饭爱加醋的人更健康？

醋是一种深受人们喜爱的调味品，有人吃饭顿顿不离醋，有的人甚至会直接选择喝醋。

另外，相信不少朋友都听说过喝醋的种种优点：可以软化血管、能抗癌……家里还时不时的熏醋来消毒。

醋真的有这么神奇吗？吃多了也没事？下面小编带大家来揭秘。

醋是如何被制作出来的？

祖先们因发现了植物的汁液中有会发酵的乙酸，从而制作出醋和酒。全世界各地区的人们都有用各种果酒、热带水果、棕榈树汁等酿醋的传统习惯，还会用醋来腌渍酱菜，浸渍生鱼、肉和蔬菜料理。

而吃的醋，多是用糯米、高粱、小米、麦麸、玉米和甘薯干等酿造制成。数千年来，制醋手法，都只是用容器装着半满的果酒或其他酒精液体，静置较长时间令其发酵，但结果却很难预料。

18世纪，荷兰科学家赫尔曼·波哈夫率先采用了省时的酿醋系统，然后到19世纪，巴斯德证实了微生物和氧化作用是制醋工艺流程不可或缺的要素后，就有了现在用一种或多种含淀粉、糖等物料经一系列生物化学变化过程制作出醋的方法。过程是利用食用酒精的发酵，使淀粉得到分解而糖化再转化成乙醇，再在特选菌种——醋酸菌的作用下，将乙醇转化成乙酸等，从而得到这一风味繁复的液体酸性调味品。

为啥有人吃饭离不开醋？

食醋之所以能流芳百世，是因为其中含有具多种特性的乙酸和氨基酸等其他呈味物质。

乙酸的特性：

1、可解离出来的醋酸盐和氢离子使舌

头感受酸味，祛腥膻味；

2、保留部分可挥发的、完整的乙酸分子闻起来有特殊的香气，可增加食欲、开胃提神；

3、特有的亲脂性，能溶解葱姜蒜、大料丁香等香气化合物，使食物和调味料挥发芬芳，增加菜肴的鲜、甜、香等；

4、能够抑制多种微生物的滋长，具有防腐剂的功能，提高食用凉拌菜的安全性。

另外，谷氨酸及谷氨酸-钠盐是食醋形成令人愉悦的鲜味的主要呈味物质。

醋能软化血管、降血脂？能抗癌？

醋的食物成分通常为醋酸、钙、钾、氨基酸、琥珀酸、葡萄糖、苹果酸、乳酸、B族维生素等，其含量根据所用原料和制作方法有所差异。

尽管含有多种营养成分，但因为食用量较少，因此可以忽略其作为膳食中主要营养素的供给和对健康带来的直接健康效益。由此可知，醋的重要作用还是调味。

然而，近几十年来，有很多通过动物实验研究和人群临床观察研究揭示食醋功能特性论文报道。也有多项研究发现：除了改变食材选择和比例之外，使用食醋作为调味品对糖尿病防控有帮助，但也仅限于选择较大食物颗粒、减少食物中水分含量的条件下，加入适量有机酸（醋酸），有利于降低血糖生成指数GI值来影响餐后血糖应答。

而“多吃醋能软化血管、降血脂、能抗癌”至今为止没有任何直接得到科学实验数据。

而对于“熏醋能杀菌”的说法又是否正准确呢？

食醋含有3.5%以上的乙酸，在食物调味中发挥抑制细菌繁殖的作用，但乙酸的沸点

高达118°C，在为空气消毒而熏蒸的过程中，只能把醋变浓，煮沸后蒸发的水分中乙酸含量极低，根本达不到杀菌的效果。

醋喝多了有坏处吗？

生活中甚至有部分人群把醋视为可直接饮用的保健品来追捧，但直接喝醋或食物中含有大量食醋，会对口腔的黏膜、食道产生一定的影响，引起炎症和溃疡，也会改变胃液的pH值，对胃粘膜造成损伤，从而引起胃痛、恶心、呕吐，甚至引发急性胃炎。而限制高钠饮食的患者如果为了保健目的而摄入大量食醋，会导致钠的摄入量过量，对控制血压十分不利。

市面上标识有保健功能的水果醋或者其他醋饮料里都会加入大量的糖，饮用过多对血糖控制不利，也会增加体重提高心血管疾病的风险。

由此可见，“打翻了醋坛子”似的吃醋或顿顿“醋味十足”，确实对身心健康有害。

那么，面对当下品种众多的醋，吃醋逐渐成为了技术活，下面来说说应该如何吃醋？

怎样正确吃醋？

无论是以地域品牌选择，还是根据原料依口味偏爱选择，首先要做的是看食物标签，看清酸度、钠、糖等成分。

根据GB2719-2018《食品安全国家标准食醋》的规定要求，食醋是单独或混合使用各种含有淀粉、糖的物料、食用酒精，经微生物发酵酿制而成的加糖或不加糖的液体酸性调味品。醋的总酸含量要求≥3.5克/100毫升。

醋的酸度数值越高，酸度越浓。可以根据口味和烹调目的不同各取所需。

一般来说，酸度标为5度以下的醋适合做菜，5~6度适合做沾蘸食用；陈醋色浓酸味

重，一般适合做酸辣汤、醋烧鱼等；香醋酸度适中、味醇、适合吃螃蟹、虾时的蘸料；米醋味道相对清淡，略带点甜味，常用来炒酸甜口儿的美食；白醋通常是用食用酒精发酵而成，主要成分为醋酸和水，非常适合凉拌食物和西餐。

如果标了9~16度，一般是特制的具有特定保健功能的醋，价位会较高，但必须有保健功能批准文号，购买时注意。

醋的酸度不只可作为调味的参考，适宜的乙酸浓度还具有提高烹饪食物的营养价值和感官的作用。如，保护食材中的维生素C不被损耗，富含花青素的蔬菜呈现漂亮红色、避免变蓝变黑。

所以，无论你喜不喜爱醋，都可以在烹调土豆丝、豆芽等富含维生素C的菜肴中或紫甘蓝、苋菜、红心萝卜等蔬菜中加点醋。

另外，食醋中含有钠，加醋的食物烹饪，一定要减少食盐的量。有些醋还会加糖，同样需要注意。

