



# 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



**招聘** 诚邀您加入我们的团队：  
司机、办公室人员 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

## 代糖警告!「无糖0卡」照样能引起高血糖,影响人体代谢机制

追求好身材的兄弟姐妹们应该知道代糖吧!

毕竟这玩意儿一直都被宣传为“有甜味却没有卡路里”,让一众减肥人士“真香”了。不过,代糖真有这么好吗?

一项新研究表明,俗称代糖的非营养性甜味剂,会对人体的一些机能造成影响甚至破坏。

卡路里是没有了,不过某些正常功能也受损了……

而且其中的两种,糖精和三氯蔗糖,甚至会影响健康成年人血糖调节功能。

相关研究成果已在8月19日登上了Cell杂志。

研究团队针对4种常见的甜味剂,分别在小鼠和上百名成年人身上做了实验。

结果显示,这些甜味剂全都会对机体代谢造成影响。

4种常见甜味剂都会影响代谢

早在2014年,研究者之一Eran Elinav就和团队在小鼠实验过程中发现,代糖会影响小鼠体内的微生物组,并且可能影响其血糖调节功能。

后来,研究者们终于确定对人类进行类似的临床研究,看看代糖对人体是否也会造成这些影响。

本研究选取了4种常见的甜味剂:糖精、甜菊糖苷、阿巴斯甜和三氯蔗糖。

最终参与实验的志愿者,是从1375人中精挑细选出来的120人。他们都是拥有正常BMI指数的健康成年人,而且在日常生活中严格避免使用代糖。

这些志愿者们被分为6组,每组20人。

其中4组为实验组,志愿者们每天摄入同一种甜味剂,这些甜味剂以葡萄糖作为填充剂的市售小袋形式给药(2小袋/每天3

次)。

为了控制葡萄糖载体的潜在混杂效应,第5组志愿者每天需摄入等量的葡萄糖;而最后一组则不摄入任何糖类。

值得注意的是,实验组的志愿者们每日摄入代糖量并未超标,甚至还远低于FDA(美国食品药品监督管理局)的规定剂量。

实验时长先后共计28天:在前7天内,所有人都被严格控制,尽量不摄入任何糖类或代糖,研究者在此阶段测量出每位被试的相关指标基线;

然后进入长达14天的“给药阶段”;最后是为期7天的控制阶段,所有人都停止补充糖类或代糖。

结果显示,连续14天摄入代糖后,每个实验组中志愿者的粪便和口腔微生物都发生了显著变化,其功能也因此改变。

其中,三氯蔗糖组微生物变化明显影响

了嘌呤代谢;而糖精组的糖酵解和葡萄糖降解途径,阿斯巴甜组的多胺类代谢,甜叶菊组的脂肪酸合成也分别受到严重影响。

此外,研究者对所有志愿者定期检查葡萄糖耐量,这个是体现机体对血糖浓度调节能力重要指标。

正常人对葡萄糖有很强的耐受能力。也就是说,不管一顿饭吃多吃少,血糖往往都能保持在一个比较稳定的范围内。

而据研究结果,糖精和三氯蔗糖对人体葡萄糖耐量的损害尤为显著,从而导致人体血糖浓度偏高。

长期高血糖最终可能造成的后果还挺严重——它可以诱发多种器官病变,从而引起冠心病、糖尿病、脑血栓……

不过研究也表明,代糖对不同个体的影响差异性很大,其对不同人群的具体影响还需进一步探索。

