



乐康居家护理服务

Loving Care Home Services

4-098

私人订制:

将根据您的需求和您共同制定最好的护理计划
每项计划都是为专门为您设计。

训练有素的护士和护工
器材培训
家庭成员和客户培训
陪伴
日常锻炼计划及培训
洗浴及卫生护理
护士监管
服药提醒和帮助
个人协助

安全监督
行动上协助
饮食计划及监控
杂货店购物
餐饮准备
基本家务
翻译
晨间常规协助
洗衣

自由地居住
舒心地生活...

最好的居家护理服务

诚聘 健康护理人员

·由政府健康护理质量管理办公室颁发执照

·公司护理人员的资格审批及培训接受政府监督,并定期更新。

·为确保您安全无忧,我们直接和您及您的家人一起努力,并协同您的医生、日间护理机构、养老院和医院做好护理工作。每一步,我们都将和您在一起!

410-358-4415 301-358-1545 (国语、粤语分机号请按2) 443-538-1082

传真:410-358-4417 Email: LCHS.SDMS@gmail.com 汉语、英语、韩语、越语、乌兹别克语、俄语、菲律宾语

巴尔的摩总部:25 Hooks Lane, Suite 200, Pikesville, MD 21208

蒙郡 办公中心: 481 N. Fredrick Ave. Suite 215, Gaithersburg MD 20877

早餐3大忌 触碰了不仅白吃还伤身

正确吃早餐要做到这5点



俗话说“早餐要吃得像皇帝,午餐吃得像平民,晚餐吃得像乞丐”,可见,吃好早餐是一日三餐的重中之重。那么,怎样吃才算“皇帝餐”呢?哪些食物是缺一不可的?

健康的早餐应该是怎样的?

英国营养协会的统计显示,虽然早餐在一天的饮食中很关键,但是只有三分之二的英国人以及四分之三的美人,能够做到经常吃早餐。

营养学家埃尔德表示,整个夜晚,身体大量的营养以及能量都被用于生长和修复了,而一顿营养均衡的早餐,可以补充上个夜晚的能量消耗。

而八十多岁的钟南山院士也表示,一顿早餐,吃好是非常关键的。早餐的热量,要

占到一天内食物总热量的30%左右。

一般来说,豆制品、奶制品、鸡蛋以及膳食纤维,是构成早餐的主要食物。这样可以有效地补充蛋白质以及钙类等营养物质。早餐总的原则是要品种丰富、合理搭配。

少了这5种食物,早餐等于白吃

规律的早餐,是人体一天内能量的主要来源,保证人体内血糖的平衡,可以有效提高人一天内工作以及学习的效率,保证精力的充沛。而早餐至关重要的一点就是品种的合理而丰富。

1.鸡蛋

早餐常吃鸡蛋,可以提高记忆力以及补充体力,鸡蛋的蛋黄中含有卵磷脂、固醇类以及钙、磷、铁、维生素A、维生素D及B族

维生素。此外,其中丰富的胆碱是人体细胞膜的重要组成部分,可以使注意力更加集中。

2.豆浆

豆浆中则含有丰富的钙元素以及蛋白质,补充人体必需的营养同时,还可以预防骨质疏松。

3.蔬菜

再者,早餐中还应该适量的吃一些蔬菜,蔬菜中富含膳食纤维以及维生素,有效补充微量元素的同时,也能促进胃肠的蠕动和吸收,保证消化系统处于健康状态。

4.杂粮

杂粮富含氨基酸和蛋白质,相比于常规的主食,碳水化合物含量低,但饱腹感更强,这样既能降低热量的过度摄入,也能保证消化系统的症状运转。而且,经常食用杂粮,还可以降低高血压、糖尿病、肥胖的发病风险。

5.坚果

在餐后可以适当的吃一些坚果,坚果中富含钾、钙、镁、铁、锌等矿物质,而且还有丰富的维生素E,可以预防和降低心血管等慢性疾病的发病风险。不过需要注意的是,坚果中的热量比较高,每次少吃一点即可。

结合当下的饮食以及生活结构,合理的摄入早餐,对于身体的健康才是有利的。在保证自身营养健康的同时,还要根据身体的具体情况,适当调整早餐的结构。

吃早餐,最好避开3个误区

超过9点吃早餐

通常来说,早餐的时间最好安排在7-8点左右,太早吃的话,会干扰胃肠系统的正常运转。而如果9点左右或者更晚吃早餐的话,由于和午餐的间隔时间太短,影响到了中午的进食,长期下去对胃肠功能不好。

用非主食代替早餐

因为工作的缘故,有的人因为急着上

班,所以早餐经常用零食、水果或者方便面等食品来代替。长期这样,一方面会导致营养摄入的不均衡,另一方面某些快餐类的食品比如方便面,营养结构单一且热量太高,长期如此对于身体会有一定的危害。

边走边吃

有的上班族急着赶车,所以养成了边走边吃的习惯,这对胃肠消化不利,由于过度的分心,食物的摄入和消化囫圇吞枣,时间长了,会影响到胃肠功能。而且边走边吃注意力分散,还容易在车流量多的马路或者街道出事。

此外,油脂偏高的油条、煎饺等食物,热量较高的饭团以及面包,盐分太高的咸菜等等,这些都不适宜在早上的时候长期食用。时间久了,都会增加血压、血糖升高以及肥胖的风险。

上班族由于久坐,有些本身体内就囤积了大量的脂肪,因此早餐的时候,在保证营养的同时,要减少碳水化合物的摄入。

可以适当吃一些蔬果,这样摄入了膳食纤维,有利于增强肠道的蠕动,增强身体的新陈代谢,可以有效防止久坐不动导致的便秘等问题。

与此同时,将主食换成粗粮杂粮,同样也能起到降低热量以及增加膳食纤维摄入的效果。

需要注意的是,早餐店以及速食店食物的热量以及油脂含量普遍较高,因此上班族不能贪图省事而长期吃。总体而言,要控制总热量的摄入,合理的搭配豆制品、蛋和奶的摄入,降低主食的摄入量,同时做到清淡不吃太多的糖和盐分。

而整体来说,不同群体,也要根据自身的工作特点以及身体的实际情况,随时的调整早餐搭配。要做到一个原则就是,摄入的热量和养分既能保证身体的供应,又不会增加身体的代谢负担。