

华府首创的华裔老人日间健康护理中心



彩虹老人日间健康护理中心

地址: 8400 Helgerman Ct, Gaithersburg, MD 20877

彩虹宗旨

真心对待 细心照顾
耐心辅导 热心员工



- 💡 隶属全美最大的医疗护理机构,正规化、现代化、人性化的管理模式。
- 💡 拥有华人优良传统,积累了十四年专业管理经验和细心的工作人员。
- 💡 完善的医护服务:预约医生,问诊,跟踪健康状况及安排交通接送。
- 💡 在营养师的指导下提供营养美味的早餐、午餐及点心。
- 💡 协助申请各项老人福利(包括Medicaid 和 Medicare)。
- 💡 提供有趣的室内外娱乐及购物活动和中美两国传统节日庆祝活动。
- 💡 全新装修,安全舒适卫生的活动环境。



加入我们吧
彩虹这头是您
期待已久的幸福

衷心感谢华府地区的华裔老人的支持!

在新的一年里我们推出全新打造的彩虹老人日间健康护理中心!

欢迎您来电咨询: 301-987-8889

这 16 个饮食养生做法,不是养生是养病

关于饮食养生,民间有很多流传甚广的说法,这些说法你要真的跟着做了,养生不成反而损害健康,真是坑苦了很多人,尤其是热衷养生的中老年人。

这篇文章就给大家整理了16个不是养生而是养病的伪养生说法,一定要看完,也记得转给家人,让家人远离伪养生之苦。

1、晨起喝淡盐水排毒

身体的各种代谢废物,民间称其为「毒素」,各种「毒素」会通过尿液、粪便和汗液排出体外,我们正常吃饭喝水这个过程就能顺利进行,没必要喝淡盐水。

喝淡盐水不仅增加钠摄入不利于血压控制,也会使细胞里的水流向细胞外,加重晨起的身体缺水。

2、喝蜂蜜水防治便秘

蜂蜜富含果糖,如果果糖不耐受,喝点蜂蜜容易轻微腹泻,促进排便;但是只有少数人存在果糖不耐受,咱们大部分人喝蜂蜜水不仅对防治便秘没用,还会增加添加糖的摄入。

3、喝白粥养胃

白粥软烂无需胃再磨碎,这顶多是省胃,这可不是养胃;再说了白粥主要成分是水 and 淀粉,营养密度低,还容易升血糖,实在不是健康。

4、吃红枣补铁

干红枣的铁含量只有2.1毫克/100克,虽然跟两片鸭血铁含量差不多,但是红枣里的铁是没法直接吸收的三价铁,吸收利用率

大概只有3~5%,像动物性食物中的铁大多在20%以上,所以吃红枣补铁效果并不好。

再说了4个大个头的和田玉枣就有100克,能量高达317千卡,这可是半顿午饭的能量,要靠多吃红枣补铁,可是很容易胖人的。

5、喝骨头汤补钙

钙真补不了多少,这是因为不管是把大棒骨剁碎,还是加醋煮,骨头中的钙都很难溶出。但是骨髓里的脂肪倒是会溶出不少,骨头汤白白的主要就是脂肪的功劳,所以喝骨头汤补钙,钙补不了多少,倒是很容易长膘。

6、吃猪蹄补胶原蛋白

猪蹄确实富含胶原蛋白,但遗憾的是吃下肚它并不会直接跑到人的脸上,再有胶原蛋白的利用率远低于肉蛋奶豆中的优质蛋白,如果要想给胶原蛋白合成提供原料,还不如吃肉蛋奶豆。

再说了,猪蹄也很肥,这肥肉里主要又是饱和脂肪酸,对心血管健康很不友好,所以还是少吃为好。

7、喝葡萄酒美容养颜

葡萄酒里富含的白藜芦醇,具有抗氧化抗炎的效果,确实对皮肤好,但是女性即使少量喝酒也会伤肝,再说了要补充白藜芦醇完全可以吃葡萄。

8、喝糖水缓解痛经

每次来月经,队友是不是都给你冲一杯红糖水,你喝完也的确感觉舒服不少,但这主要是热水暖宫的缘故,跟糖可没关系。

再说了靠糖补铁和靠红枣补铁一样效果差,还会额外增加能量,所以下次来月经别再喝红糖水了。

9、喝果汁补维生素C

首先,并不是所有的果汁都富含VC,像苹果汁、梨汁、葡萄汁,VC含量真的很低;但是果汁里的游离糖很高,不仅容易升血糖,其中的果糖摄入多了还容易转化成脂肪沉积到肝脏里,增加脂肪肝风险。

所以要补VC不建议喝果汁,还是吃点柑橘、草莓、猕猴桃更靠谱。

10、趁热吃

老妈饭桌上说的最多的一句话恐怕就是要趁热吃了,饭趁热吃,汤趁热喝。可是世界卫生组织下属的国际癌症研究机构(IARC)明确提出,饮用65以上的热饮有致癌风险。

这原理上也很容易理解,食管对热的耐受温度低于口腔,吃到嘴里都感觉烫的食物,对食管而言就是灾难,它会损伤食管,然后食管就会启动修复机制,就这样损伤了修复,修复了又损伤,反反复复,食管细胞就容易癌变,所以饭菜汤都放凉一会儿再吃哈。

11、吃无糖食品降糖

无糖食品只是每100克或100毫升的食物里,添加糖的含量≤0.5克,但并不代表不含其它容易升糖的食物。

比如无糖饼干、糕点,主要配料都是淀粉,它也很容易升糖。所以别指望吃无糖食品降糖,无糖食品也要少吃。

12、喝久煮的火锅汤

久煮的火锅汤确实很多营养都溶到了汤里,但是不利于健康的农残、草酸、盐也都溶到汤里了,所以久煮的火锅汤千万别喝。

13、饭菜放凉再放冰箱

很多人觉得饭菜放凉再放冰箱省电,但是食物在室温下放凉的过程,容易滋生细菌;如果吃之前还没彻底加热,就很容易食物中毒,保险的做法是热的饭菜放进消毒过的保鲜盒,盖上盖直接放冰箱。

14、喝汤弃肉

很多人觉得肉汤很鲜美,营养应该也很丰富,倒是肉煮了那么久,营养应该都没了,所以他们会喝汤弃肉。

事实却是汤的鲜美主要是来自于游离出来的氨基酸,其它营养倒是没多少,蛋白主要还在肉里,再说了肉汤鱼汤也容易嘌呤含量高,所以喝汤别弃肉,至于高尿酸的人群肉汤鱼汤更是得少喝。

15、吃土榨油

土榨油没有经过精炼处理,不仅容易污染黄曲霉毒素,增加癌症风险,另外杂质多,做菜也容易冒烟产生致癌物。

所以赶紧劝劝家里老人别吃土榨油,超市小包装的油换着种类勤买勤吃才是健康吃油。

16、油冒烟再炒菜

油冒烟就会产生反式脂肪酸和致癌物,正确的做法是热锅凉油放葱花,葱花冒泡不焦之前就下菜。

