



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

长期不吃晚饭的人,后来都瘦了吗?

进入阳春三月了,又到了所谓“春天不减肥,夏天徒伤悲”的“黄金减脂期”。

都说“管住嘴,迈开腿”是甩掉脂肪的好方法。但对于“坚持不吃晚饭,还是坚持运动,哪个更难?”,很多人的回答却是后者更难,似乎坚持不吃晚饭成了部分人减重的首选。

不吃晚饭真的能瘦吗?

日本一项发表在《Nutrients》上的研究,对来自大阪大学的1.7万名男生、9000名女生研究分析发现,不吃晚饭会导致男生体重增加风险上升42%,肥胖风险上升74%,会导致女生体重增加风险提高67%,肥胖风险提高68%。

南方医科大学的研究团队也做了相关实验,结果发表在美国《新英格兰医学杂志》上,题为《Calorie Restriction with or without Time-Restricted Eating in Weight Loss》。研究以139名BMI在28~45之间的肥胖人群为对象展开了为期一年的真人实践。

研究人员将参与者随机分为两个组:

①A组采用限时+限能量饮食:只允许在8:00~16:00之间吃东西,同时限制整体

热量,简称不吃晚饭组;

②B组仅采用限能量饮食:随时可以吃但需控制整体热量,简称均匀少吃组。

(两组摄入的能量要求均是男性1500~1800千卡,女性1200~1600千卡。)

最后实验结果显示:不吃晚饭并不会瘦很多,而且难以坚持,这和人们觉得坚持不吃晚饭容易的观察相悖,并且不吃晚饭比均匀少吃减得更慢,减肥效果不佳。

看到这大家才惊觉!原来不吃晚饭,瘦了又仿佛没瘦,这种短暂的减重到最后只是一场空。这是为什么呢?

首都医科大学宣武医院普外科主任医师刘殿刚介绍,不吃晚饭,就会间接逼迫优先合成和储备脂肪,以保证人体生命活动所需的能量。同时,不吃晚饭,更容易引发报复性的进食。长此以往,人的基础代谢率降低,反而可能让人变为“易胖体质”。

长期不吃晚饭的人都怎么样了?

长期不吃晚饭,非但不会让你达到且维持想要的体重,还会让你的身体吃不消,还可能被很多疾病盯上。

1、胃肠疾病

经常不吃晚饭,容易患上胃溃疡、肠胃炎等疾病,增加消化系统病变的风险。

2、免疫系统紊乱

长期吃晚饭人的抵抗力会下降,还会导致免疫系统疾病风险增加。

3、精神不佳、虚弱

不吃晚饭的饥饿感会影响心情,长此以往会导致人精神不佳、疲乏。

4、刺激胆囊

规律进食会刺激胆囊收缩排出胆汁来帮助消化,但不吃晚饭可能会刺激胆囊,形成结石。

《中国居民膳食指南》推荐,一日三餐能量占比为3:4:3,说明晚餐和早餐、午餐一样重要,都可以为人体提供能量。不吃晚饭会给身体各项机能带来威胁,体重没减下去反倒落了一身病,得不偿失。

晚饭到底应该怎么吃?

时间上,不宜过晚。

研究证明,晚饭吃太晚可能会导致糖尿病、胃癌等。

晚餐后四小时内不要就寝,给咱们的胃留足时间,让食物充分消化。

食物上,晚饭宜进行“查缺补漏”。

我们可以参照早餐和午餐的膳食种类进行补充搭配,若白天的肉蛋奶摄入量足,晚餐可以以绿叶菜为主,主食则以杂粮米饭或杂粮面食为主。

坚持少油少盐少酒精!

食量上,要吃得适量,不宜过饱、过撑。若晚餐长期吃的太好、太饱,会容易引发大肠癌、胰腺炎、糖尿病等,还会迫使人体消化系统持续工作,让大脑始终处于兴奋状态,容易造成失眠多梦,进而引发神经衰弱,还可能会增加年老后患老年痴呆的风险。

速度上,要放慢速度,切忌狼吞虎咽。

吃饭时要让食物充分咀嚼后再咽下去。研究证明,细嚼慢咽的人肥胖的概率可要比狼吞虎咽的人低42%。

重要提示:千万不要不吃晚餐就进行运动,危害很大。

培养健康的饮食观念,是非常重要的。食物是我们的朋友,追求理想身材,要在健康的前提下进行。坚持科学锻炼,搭配合理饮食,才是不伤害身体的更佳选择。

