

LC 乐康居家护理服务

Loving Care Home Services

4-098

**自由地居住
舒心地生活...**

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。

最好的居家护理服务

**诚聘
健康护理人员**

训练有素的护士和护工
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
晨间常规协助
洗衣

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
巴尔的摩总部: 25 Hooks Lane, Suite 200, Pikesville, MD 21208
汉语、英语、韩语、越语、乌兹别克语、俄语、菲律宾语
蒙郡办公中心: 481 N. Fredrick Ave. Suite 215, Gaithersburg MD 20877

春天
CHUN TIAN

糖友早餐很重要 这样吃控糖更有效

一日三餐中,早餐是最重要的餐,尤其是对于糖尿病患者来说。研究表明,早餐为一天的血糖指数打下基础,合理的早餐有助于稳定血糖,降低患上糖尿病的风险。

正所谓,“一日之计在于晨”。一日三餐中,早餐是最重要的餐,尤其是对于糖尿病患者来说。研究表明,早餐为一天的血糖指数打下基础,合理的早餐有助于稳定血糖,降低患上糖尿病的风险。

糖友需重视早餐
糖尿病患者的早餐应该既吃好吃饱,糖友早餐摄入的热量应达到全天总热量的20%~35%,即如果糖尿病患者每天可摄入的总热量为6694.4千焦,那么,他的早餐应摄入1673.6千焦左右的热量。

糖友需要重视每天的早餐。因为合理的早餐搭配会影响血糖的水平,能够使得血糖维持在相对稳定的水平,可以预防在早上10点左右出现低血糖反应。而且,由完全谷类类的食物搭配的早餐能够降低罹患糖尿病的风险,糖友引起重视。那么,糖友早餐到底吃什么最好呢?

糖友早餐就吃这三样

1、谷物类食物

糖友的早餐应以全面面包、菜包子、花卷或者咸馒头为主。与其他其他谷类食品相比,麦片的纤维相对较多。比传统的米粥更适合糖尿病患者食用,糖尿病患者可以用牛奶煮麦片,这是糖友最佳的早餐食品。但需要注意的是,因为奶粉不耐煮,可以先把麦片用水煮熟,再加上奶粉稍煮即可。而血脂紊



乱的患者,就要选择低脂牛奶或低脂奶粉来煮食。

此外,部分糖尿病患者早上特别喜欢吃面条或稀饭。糖友可以在面条中加点肉片和蔬菜,或者在稀饭中加点麦片和鸡蛋,这样可以提高早餐的营养价值,避免了单纯的碳水化合物谷类食物对血糖的影响。

2、牛奶、豆浆

牛奶和豆浆中含有较多的水分,能够补充糖尿病患者所需要的优质蛋白质和钙质,而且牛奶和豆浆的血糖生成指数非常低,能有效稳定过血糖,适合糖尿病患者食用。但值得注意的是,患有重度肾病的患者要禁止食用豆制品。

3、蛋白质类食物

糖友的早餐中如果主食没有鱼肉蛋类的食物,可以根据血糖的

实际情况,在早餐中添加一个清水煮鸡蛋或者适量的鱼肉类食物,但要注意千万不要添加高热量的煎炸食物。

看了以上的内容,糖友应该都大概知道早餐该吃什么了,下面,再为大家推荐3个适合糖友的早餐食谱,不要错过啦!

1袋鲜牛奶,1个杂合面窝头,1根煮香肠,少量酱菜

2片咸燕麦面包,1袋鲜牛奶1袋,1个煮鸡蛋,少量咸菜

1碗豆浆,2片裸麦面包,1个茶叶蛋

早餐对于糖尿病病友来说尤其重要。早餐吃好了,血糖稳定了,那么全天血糖的平稳基本就有保障了,所以,对糖尿病患者来说,稳定血糖要从早餐开始。

吃醋对女性的好处有哪些?

1、通便

陈醋中含有丰富的氨基酸和酵解酶类,还有多种不饱和脂肪酸,这些营养物质有助促进胃肠道蠕动,维持肠道内环境菌群平衡,起到保持大便通畅的作用。如果便秘问题较严重,可以每天起床后空腹喝一匙老陈醋,再喝上一杯温开水,服用一周后便秘情况会有所缓解。

2、减肥

减肥是女性朋友永远关注的话题。醋中含有的氨基酸和有机酸,有促进糖代谢、降低胆固醇的作用,经常食用醋不但能消耗体内脂肪,还能促进糖、蛋白质等新陈代谢进行,起到减肥效果。想减肥瘦身的女性朋友不妨每晚睡前饮用10~15毫升的米醋。

3、防感冒

由于果汁醋当中的含有水果汁的成分,因而也含有丰富的维生素C,维生素C是很好的抗氧化剂,再加上醋酸本身就具有抗菌消炎的作用,因而果汁醋对预防感冒很有帮助。对于容易感冒的人来说,可以在每天早餐后喝上一瓶果汁醋,这样对预防感冒有很好的效果。冬天时还可以把果汁醋先加热再喝,温暖的果汁

醋可以减少对胃的刺激,也能增强醋的消毒杀菌效果。

4、抗疲劳

果汁醋对消除疲劳也有很好的作用,果汁醋中含有的氨基酸和有机酸不仅能促进有氧代谢顺畅,同时还能加快对体内沉积乳酸的代谢,从而起到缓解疲劳的效果。一般上班族在下午3~4点这个时段是一天当中最容易感觉疲乏的时间,上班族的人士可以在此时喝上一瓶果汁醋(约250毫升),就能起到非常好的抗疲劳效果。

5、美容

凌晨12点开始,皮肤的油脂分泌往往最为旺盛,其中过氧化脂的分泌在夜间会明显增加,这也是引起皮肤细胞衰老的主要因素。另外,由于生活习惯、卸妆不彻底等原因,晚间很多时候皮肤的PH值会失衡,血液循环不畅,皮肤会有紧绷或干涩的情况。果醋中所含有的有机酸、甘油和醛类物质可以起到平衡皮肤PH值的作用,同时起到控制油脂分泌、扩张毛细血管、通常皮肤血液循环的作用,这样有利于沉积物的清除,从而使皮肤保持润泽。

