

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

·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!

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

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

春 天
CHUN TIAN

午餐这样吃,你不胖谁胖?

在减肥界,究竟是不吃早餐还是不吃晚餐已经撕了很久了,但无论是早餐党还是晚餐党,大家都很坚定地表示,午餐还是要吃的。

既然午餐辣么重要,那么吃错午餐就很麻烦了!

所以今天呢,给大家总结了儿种常见的错误午餐,可以检查一下自己有没有吃错。

1: 低热量/只吃碳水

以前讲过,从营养均衡的角度出发,每餐都应该有碳水、蛋白质、脂肪。

但你们的午餐有的却是这样的:

- 午餐 a=汤粉/炒饭/车仔面
午餐 b=土豆丝配米饭、香芋配米饭
午餐 c=玉米等杂粮+粥+凉菜
午餐 d=都是绿油油的蔬菜

都不对……

粉面饭就不提了,杂粮,蔬菜,水果其实都是碳水化合物,当人的一餐都吃碳水化合物会怎样?

1: 容易饿,因为碳水化合物特别好消化(特别容易转化成为脂肪),所以吃完要么是觉得没吃饱,要么撑不过两小时就饿了。

2: 不容易变瘦,这里面牵扯一个“瘦素和瘦素抵抗”的问题,下次我具体写,反正我就告诉你,每天吃一大堆碳水化合物,就算低热量,一样不会变瘦!

3: 容易造成皮肤衰老,想要保持肌肤年轻就必须有足够的蛋白质来支撑整个骨架。

说直白一点,为什么上了年纪的中国女人大多身材松弛,就是因为习惯了少肉多谷物的生活方式,一旦发胖就节食带来的恶性循

环。当你的年纪上去了,代谢下来了,这个循环就无法改变了。

吃肉吧,求你了! 不然吃豆腐也行啊!

2: 蛋白质太少

午餐就吃2个鸡蛋? 蛋白质也太少了吧!

给你看下鸡蛋的营养成分表:

100g 鸡蛋其实只有 12.56g 蛋白质, 130g 鸡蛋只有 16.33g 蛋白质。

同理,虽然肉奶豆制品这些食物都有蛋白质,但蛋白质只是其中的一部分营养而已,并不是说吃多少蛋白质食物就有多少蛋白质,还是要尽量吃多一点肉、吃多一点豆腐、吃多一点鸡蛋……

3: 脂肪略多

这种情况一般出现在外食星人身上,九就被坑过很多次。



每次都是心怀“这家大概比较清淡吧”的心情走进去点了菜,结果菜一送上来,又是“油不值钱”系列,就连青菜都条条闪着油光,就问你怕不怕?

后来我找了机会溜进后厨看了一下,发现中餐厅的掌勺师傅真的是各种“宽油”上阵,不仅肉要放

重油,有时候连茄子,花菜这些蔬菜,都是提前油炸的。

因为这样能够迅速获得酥软的口感,符合餐厅上菜要快,口味要重的要求。

如果想要避开高油脂攻击的话,自己煮是最好的办法。

长期用来泡脚的话对人体是有害的,还会引起金属中毒,对身体危害大。泡脚虽然是一种常见的养生方法,但并不是每个人都适合的。

1、泡脚养生促睡眠,但这4类人不适合

泡脚可以扩张脚部的皮肤以及皮下组织的血管,促进血液循环,使血流循环加速,起到活血化瘀、温经散寒、除湿祛风的作用。

对正常人来说,泡脚对人体健康是有益的。不过,泡脚也并非人人都适合的,有些人并不适合泡脚。

静脉曲张患者

有些静脉曲张患者觉得,用热水泡脚可以缓解静脉曲张,实际上这是错误的。根据热胀冷缩的原

理,人体中的静脉需要将周围组织代谢后的血液输送回心脏。

但是静脉曲张由于静脉内的瓣膜功能出现障碍,会导致血液在局部不断堆积,虽然泡脚可以改善局部的血液循环,一开始感觉很舒适,但是由于静脉回流血液的功能有障碍,反而会加重足踝部的肿胀情况。

下肢动脉硬化闭塞患者

如果患者合并有严重的下肢动脉硬化闭塞,泡脚就容易加重下肢的水肿症状,导致皮肤充血,周边的皮肤血液循环受到局部肿胀组织的压迫,就会加重组织缺血症

状,使下肢动脉硬化闭塞的症状更加严重。

冠心病患者

如果患者有心脏病,用热水泡脚后导致下肢血管扩张,返回心脏的血液就会减少,如果同时还患有冠状动脉狭窄,就容易诱发冠心病或心绞痛的发作。

神经病变型的糖尿病足部分患者

该患者平时会觉得腿足奇冷,非常怕冷,但是患者对水温、痛觉的感觉反馈机制一般不灵敏。如果在泡脚时水温过高,可能会造成严重烫伤,而患者却还浑然不知。

泡脚好处多,怎么做才正确?

儿童

儿童泡脚需要非常注意,特别是水温要适宜。在幼儿时期,小孩的足弓还没有形成,关节和骨头都很有弹性,脚底的脂肪较多,因此足弓并不明显,直到6岁左右儿童的脚钙化定型,足弓才会逐渐显现。

如果经常用过热的水给幼儿泡脚,足底的韧带会因为遇热而变松弛,不利于足弓的发育成形,造成脚部畸形,还可能影响脊柱的生理弯曲,严重的话还会影响大脑、心脏的正常发育。

2、想要效果翻倍,泡脚时牢记5个要点

对于适合泡脚的人来说,泡脚不失为一种简单有效的养生方法,不过,要想泡脚的效果翻倍,就要掌握泡脚的正确方法。

首先,要注意水温,一般来说,泡脚最好用40-45℃的水温为宜,最好不要超过50℃,水温太高容易使双脚的血管过度扩张,不利于身体健康。对于儿童来说,泡脚的水温在38-40℃左右即可。

泡脚的时间不宜过长,浸泡20分钟就可以了,在感到全身热乎,额头出一点汗的时候就达到了最佳火候。如果泡到大汗淋漓的话,就会消耗了元气。

泡脚的最佳时间是晚上7-9点,这个时间段是肾经主事的时间段,这时候泡脚可以补充气血。