



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

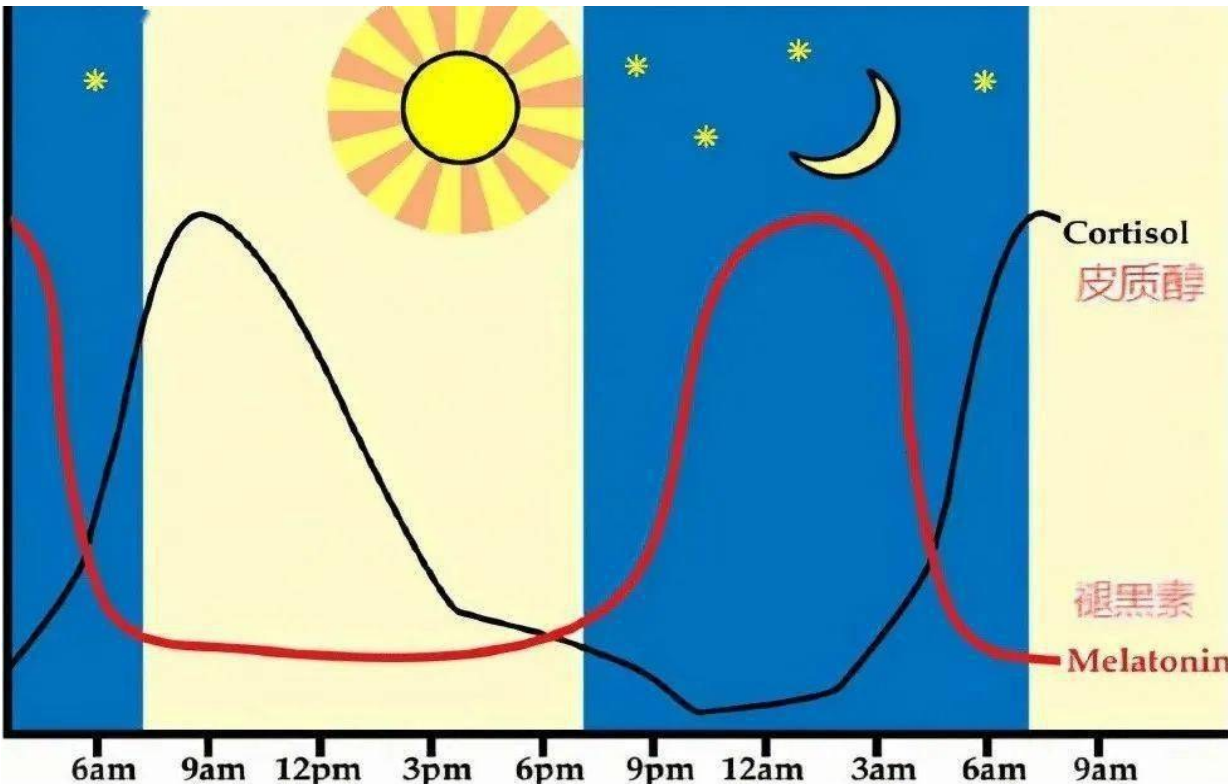
真诚 善良 美丽
Truth Goodness Beauty

长期喝咖啡会导致皮质醇过高？皮质醇是啥？真相到底如何

一杯咖啡究竟有什么用？
对喜欢喝咖啡、习惯喝咖啡的人来说，是提神续命，是脑壳不痛，是在喝下的瞬间觉得人间值得！
对不喜欢、不习惯喝咖啡的人来说，则是心慌心悸，是半夜失眠，是喝完立马就能去厕所一泻千里！
早起喝一杯咖啡，是很多人开启新一天的标配。但，咖啡一直背负着些许健康争议。近日，#长期喝咖啡会导致皮质醇过高#登上微博热搜，阅读量有4亿。
众咖啡爱好者一脸懵，真相到底如何？一起来看看。
皮质醇是啥？
皮质醇，常被通俗地称作“压力激素”，由肾上腺皮质产生，是我们身体里一种很重要的激素，身体面临压力时，就会释放皮质醇。
正常情况下，皮质醇有利于调节压力、分解脂肪、稳定血压、对抗炎症，帮我们激发更多能量，让我们注意力更集

中等。
皮质醇分泌具有昼夜节律性。早晨8点左右皮质醇水平最高，下午时它就会下降，最低点大约在凌晨2点。
皮质醇的分泌，受到精神压力、药物、咖啡因及某些肿瘤的影响，小幅度短期波动是正常的，不太可能对身体造成危害，但长期升高可能造成肥胖，增加患心血管病、糖尿病和恶性肿瘤的风险。
长期喝咖啡会导致皮质醇过高？
如上所述，吃东西、锻炼和精神压力都可以影响皮质醇的分泌，喝咖啡也有类似作用。
咖啡因可以促进肾上腺素的产生，有人喝了咖啡，就会感觉心率加快，很兴奋的感觉。而肾上腺会分泌皮质醇，长期喝咖啡可能会让皮质醇多一点。但目前没有证据表明，皮质醇会持续地增高，从而影响人的机体变化，因为人

的机体有自我调控的功能。
至于热搜中提到的“长期喝咖啡让小肚子难减”，这种情况最大的可能性就是你喝的咖啡不是一般的黑咖啡，而是加了奶、糖，以及其他的东西，导致热量摄入增多，体重上升。而不是喝了咖啡引起皮质醇升高导致的肥胖。
那长期喝咖啡好吗？
健康喝咖啡有什么需要注意的？
看到这，爱喝咖啡的人疑问了，长期喝咖啡好吗？2022年，发表于《欧洲预防心脏病学杂志》的一项研究就指出：每天喝0.5-3杯咖啡，与全因死亡率下降12%，心血管病死亡率下降17%有关，相比不喝咖啡的人，长期喝咖啡的人心血管健康状况更优，但好处都是无咖啡因咖啡和研磨咖啡的，并不包括速溶咖啡。
其实，每个人对咖啡因的反应会有差异，因此并非所有人都会受到相同程度的影响。但对于大多数人来说，只要适度饮用咖啡，通常是安全的，不会导致健康问题。健康喝咖啡，也可以注意以下细节：



1. 尽量选黑咖啡，避免长期喝速溶咖啡。速溶咖啡中的添加剂包括植脂末和白砂糖，这些添加剂可能会对健康产生负面影响。
咖啡的选择 优先推荐纯黑咖啡，热量低，且含丰富的钾和抗氧化物质。其次在浓缩咖啡基础上加入奶的种类，如拿铁、卡布奇诺，优点是增加了钙和蛋白质。最不推荐的是额外加糖、奶油的种类，如加入巧克力酱和鲜奶油的摩卡、焦糖玛奇朵等。
 2. 一天最好别超3杯 一般来说，一杯(约200~300毫升)咖啡中含有100~150毫克咖啡因。目前，国际研究机构对咖啡因的评估结果分析，正常人每天摄入400毫克以内的咖啡因是安全的。因此，健康成年人每天喝2-3杯是可以的。
 3. 喝咖啡也有最佳时间：9:30~11:00之间。
大量频繁摄入咖啡因，尤其是在一天中压力较大时(如早起后或焦虑时)，更可能导致皮质醇过高。因此，喝咖啡最好避开压力过大的时刻。咖啡因需要8小时左右才能代谢出去，所以别太晚喝。一般来说，上午10点左右喝，可以达到很好的提神效果。
 4. 特殊人群不喝或者少喝孕妇和哺乳期女性、儿童青少年、骨质疏松症或消化道疾病患者、正在服药者、对咖啡因敏感者、失眠者，尽量不喝或少喝咖啡。
- 总之，如果你是一个咖啡爱好者，不必因为担心皮质醇而放弃咖啡。