

南昌梦源养老院月收费 养老院收费标准 青山湖区养老院

| | |
|------|-------------------------------|
| 产品名称 | 南昌梦源养老院月收费 养老院收费标准 青山湖区养老院 |
| 公司名称 | 南昌市梦源养老院 |
| 价格 | 面议 |
| 规格参数 | |
| 公司地址 | 南昌市顺外路750号（赣江学院旁 |
| 联系电话 | 13755697992 |

产品详情

老年人吃肉都有这些讲究

老年人可以吃但有讲究：肉类营养丰富，含有多种人体必不可少的营养物质，也是解“馋”的食物。但老年人食用过多的脂肪显然有损健康的。所以，老年人吃猪肉、牛肉、羊肉，就不如吃鹅肉、鸭肉、鸡肉。故有人提出：“吃畜肉不如吃禽肉，吃禽肉不如吃鱼肉。”这话是很有道理的。？

老年人吃瘦肉安全吗：有的人会说，老年人不吃肥肉吃“瘦肉”总可以吧。其实，以猪瘦肉为例，其中就有一些肉眼看不见的隐性脂肪，约占20%。这对于患有高脂血症、、及等病的老年人，多吃也是不宜的。

肉与豆类搭配：老年人在吃肉的同时可以搭配一些豆类食材，这是因为豆制品中含有大量卵磷脂，可以乳化血浆，使胆固醇与脂肪颗粒变小，悬浮于血浆中，不向血管壁沉积，能防止斑块的形成。

鱼肉的优势：鱼之肉是肉食中的一种食材，其肉质细嫩，比畜肉、禽肉更易消化吸收。同时鱼肉中脂肪含量低，对防治心脑血管疾病更为妥当，常吃鱼还有健脑作用。因此，对中老年人提倡多吃鱼。

炖骨头汤喝：喝汤比吃肉好，养老院收费标准，原因是肉汤不仅鲜香味美，其蛋白质、钙、镁、磷含量更高。故常炖骨头汤喝，脂肪可减少30—50%，胆固醇下降，不饱和脂肪酸增多，青山湖区养老院，是老年人理想的营养品。值得注意的是，骨头汤虽然好喝又营养，但不能频繁食用。

养老院老人饮食管理---进食前照护

(1)做好饮食选择。根据老人的身体状况、患病状况选择饮食种类、进餐次数，全护理养老院，安排进餐时间，并进行解释和指导，对禁忌食物和限制食物应解释原因。

(2)安排舒适的就餐环境。老人进餐的环境应以清洁、整齐、美观、空气新鲜、气氛轻松愉快为原则。能走动的尽可能在餐厅就餐，以促进食欲。居室内进餐，餐前整理床单位，去除一切不良气味及不良视觉印象，进餐前询问老人是否需要排尿、协助老人洗手、清洁口腔，不便下床者可取坐位或半坐位，不能坐起者侧卧位或仰卧位头偏向一侧进食。

(3)及时、准确分发食物。衣帽整洁、洗净双手，将不同饮食种类正确无误地发给每位老人。

养老院的生活规律法

有一位哲人说过，人违反了规律，就要受到惩罚。就是违反了规律的结果，是自己找来的一种病，是自然界对违反了人类生存规律的人一种惩罚。我们既然过去违反了规律患了病，那现在我们也不能消极应对，破罐子破摔，而是要振作起来，重新遵守规律，实行有规律的生活方式，只有这样才能控制疾病，快乐生活。老一辈革命家同志，在很早就患上了，据他夫人于若木说，当时医生断言他的寿命不会太长，但是是一位意志坚强的革命者，他在弄清楚的原因后，坚持有规律的生活法则，按时睡觉，按时起床，按时锻炼身体，坚持吃配餐。结果不但没有把这位革命者拖垮，而是他战胜了。

我们每一位患者都应该制订一个适合自己条件的、有规律的生活计划。比如：起居计划、饮食计划、运动计划、学习计划、休闲娱乐计划等。尽管生活会随时打乱你的计划，但大多数时候只要你坚持还是会按计划行事的。有规律生活方式不用花钱、不用额外费时、不用别人帮助，只要坚持就一定能取得效果，达到的境地。

南昌梦源养老院月收费(图)-养老院收费标准-青山湖区养老院由南昌市梦源养老院提供。南昌市梦源养老院(www.jxmyyly.com)在医疗服务这一领域倾注了无限的热忱和热情，梦源养老院一直以客户为中心、为客户创造价值的理念、以品质、服务来赢得市场，衷心希望能与社会各界合作，共创成功，共创辉煌。相关业务欢迎垂询，联系人：张院长。