

brand new day

HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT

健康 習慣

2021 年夏季

焦點議題

糖尿病及其與聽力喪失之關聯

內有

健康食譜！

潛藏的糖分

明瞭它們藏在哪裡，
又該如何管控



本期
內容

2—糖尿病及其與
聽力喪失的關聯

3—為了骨骼健康而動

6—心靈健康

7—潛藏的糖分



焦點議題

糖尿病和聽力喪失間的關聯

糖尿病和聽力喪失是美國最普遍的健康問題。將近兩千六百萬美國人患有糖尿病，超過三千四百萬人經歷過某類型的聽力喪失。¹

有趣的是，糖尿病和聽力喪失之間似乎有某種關聯。美國國家衛生研究院 (NIH) 的研究顯示：糖尿病患者中發生聽力障礙的比率是一般人的兩倍。此外，在七千九百萬名患有早期型糖尿病的成人中，聽力障礙者的比率比血糖正常的人高出百分之三十。

Catherine Cowie 博士服務於美國糖尿病消化與腎臟疾病研究所 (NIDDK)，

同時也是 NIH 資助研究的資深作者，而她指出：「聽力喪失可能是未經確認的一種糖尿病併發症，隨著糖尿病日益普遍，它可能會逐漸成為聽力障礙的主因之一。」

糖尿病如何導致聽力喪失？正常的聽覺仰賴內耳中的血管和神經。研究人員認為血糖濃度過高會傷害這些血管和神經，進而影響聽力。



身為 **Brand New Day** 的會員，您可以致電 1-844-394-5403，TTY 711，讓 TruHearing 為您進行例行性的聽力檢查。² 您覺得自己可能有聽力問題嗎？試試我們的免費線上篩檢 truhearing.com/brandnewday

關於聽力喪失常見的迷思

迷思：「如果我聽力變差了，我自己會知道。」

事實：聽力損失的過程是漸進的，有此問題的人通常是最晚發現的一個。

迷思：「我的聽力問題無藥可救。」

事實：將近 95% 喪失高頻聽力者（最常見的情況）能夠藉由助聽器得到改善。

¹依據聽力改善組織的報告。

²聽力輔助措施和例行性聽力檢查並不屬於 Brand New Day Harmony Care Plan (HMO CSNP) 32 和 Brand New Day Harmony Choice Plan (HMO CSNP) 20 所承保的福利。聽力檢查是 Medicare 承保的福利。

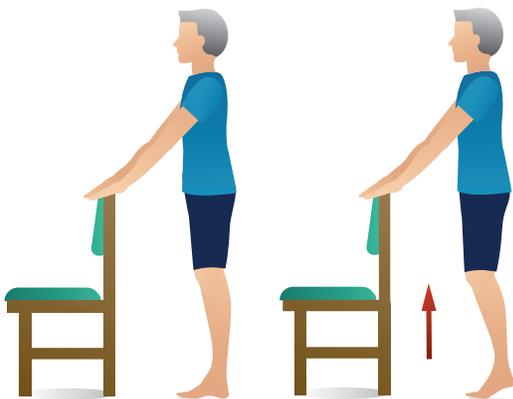
關於運動和身體活動的福利



無論您的健康和身體狀況如何，頻繁活動都是有益的。研究顯示「輕鬆生活」有其風險。

對於老人失去自主行動能力的狀況而言，比起年紀增長，缺乏活動通常是更直接的原因。缺乏身體活動可能會導致某些身體不適，進而使得看醫生、進出醫院、使用藥物的頻率變高。關鍵是開始從事身體活動，並且持之以恆！

試試這兩種運動，伸展、強化腿部，並改善其平衡。



1. 腳趾和腳跟 (加強小腿、腳踝和雙腳)

站在平穩的椅子後面，以其為支撐。雙腳分開，與髖關節同寬，收腹站直。踮起腳後跟，然後慢慢再將其放回地板。抬起腳趾，然後再將其放回地板，並放鬆。重複 8—12 次。



2. 站姿髖部伸展 (強化髖屈肌、大腿和臀部)

站立在支撐用的椅子旁邊。站直，抬起腿，使大腿與地面平行。保持此姿勢 3 秒鐘，然後緩慢放下腿，腳著地。將椅子放在另一邊，換另一條腿進行。重複 8—12 次。

想要知道哪些運動適合您嗎？

請向我們的運動專家諮詢運動知識。現在就撥打 1-866-255-4795 (TTY 711) 來電 Brand New Day 會員服務部，進行電話諮詢！



水煮魚佐 火烤番茄醬

四人份

食材

- 2 茶匙的頂級初榨橄欖油
- 1 中型黃洋蔥, 切碎
- 1 瓣大蒜, 切碎
- ½ 英吋寬嫩薑, 去皮磨碎
- 1 罐 (15 盎司) 不加鹽火烤碎番茄
- ½ 茶匙海鹽
- ¼ 茶匙黑胡椒
- ½ 茶匙咖哩粉 (非必要)
- 1½ 磅新鮮白肉魚 (鱈魚、大比目魚、黑線鱈), 切成 3 英吋寬的塊狀
- ½ 杯切碎的新鮮歐芹

做法

步驟 1: 將橄欖油放在平底鍋內, 以中小火加熱。

步驟 2: 將洋蔥炒至半透明, 約 5—7 分鐘。加入大蒜、薑、番茄 (包含汁液)、海鹽、胡椒和咖啡粉。小火煨煮 20 分鐘, 偶爾攪拌。

步驟 3: 將魚放入醬汁中, 蓋上蓋子, 煮至不透明 (約 8—10 分鐘)。小心不要煮過頭。魚肉會出水, 為這道菜提供水分。

步驟 4: 撒上新鮮歐芹即可食用。

秘訣: 這道菜放在簡單炒過的羽衣甘藍上會非常棒。番茄醬中剩下的魚可以冷藏保存至多 2 天。



營養

卡路里: 239

脂肪 (克): 8

飽和脂肪 (克): 1

膽固醇 (毫克): 73

鈉 (毫克): 368

碳水化合物 (克): 8

纖維質 (克): 2

蛋白質 (克): 32



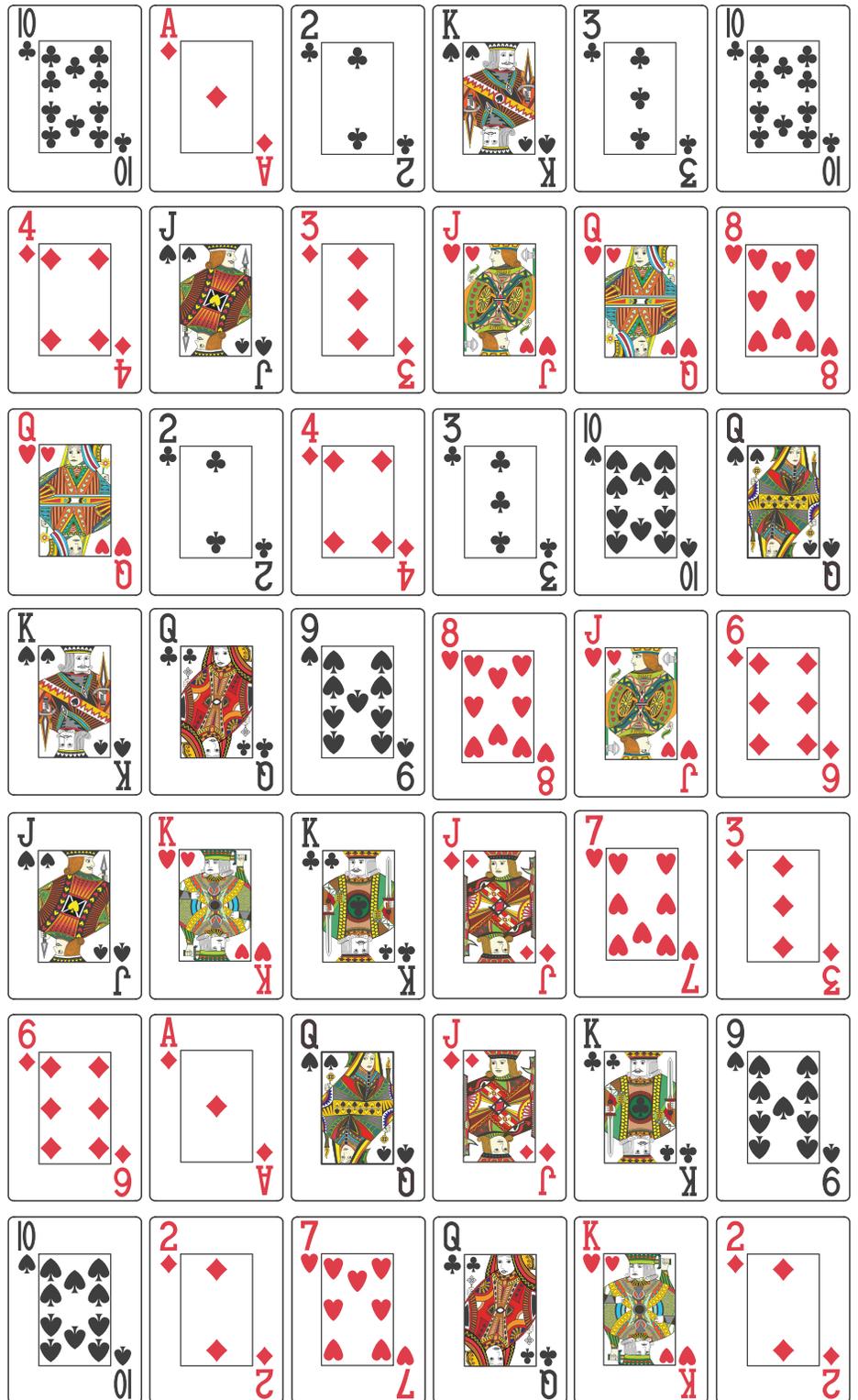
卡片配對

與自己或朋友比賽，看誰配對得最快！

這一頁的每一張卡片都有能配對的卡。逐一找出配對組合，並將之劃去。

重複動作，直到所有的卡都被劃掉。

祝您玩得愉快！



腦部健康

心靈健身

好的健康狀態是指身體和腦部都以理想的狀態衰老。大腦是一塊需要每天運動來維持強度和敏銳度的肌肉。隨著身體逐漸老化，心靈必須要維持活躍。

這些秘訣可以讓您維持心靈強健。



閱讀書籍

在閱讀的時候，大腦吸收書頁上的資訊，不只得到學習的體驗，還能探索新的事物。請享受這個旅程。



健康的飲食習慣

大腦持續運作，維持身體每天 24 小時，每週 7 天不間斷地運作。食物為大腦提供能量，讓它持續運作。請選擇健康的食物；雖然可能要從一些小小的改變開始，比如在菜單中加入蔬果。



擁有足夠的睡眠

睡眠對於腦部健康至關重要。充足的睡眠在大腦運作中扮演著關鍵的角色。大腦每晚需要 7—8 小時不受干擾的睡眠。建立睡眠時間表，讓每晚都得到充足的睡眠。



玩填字遊戲、桌遊、畫畫或塗鴉

動腦遊戲和手工藝活動能讓大腦活動，提升專注力，玩填字遊戲則可增加詞彙量、提升記憶力。2011 年一則關於老化的實驗結果顯示，規律地玩填字遊戲可能會延緩認知能力衰退。¹



您
知道
嗎？

如果您需要下列任何協助，我們或許可以提供。

飲食資源 | 醫藥花費 | 交通

Brand New Day 會幫助您接觸社區的支援服務，您可能符合額外財務補助的條件。² 致電會員服務部 1-866-255-4795, TTY 711。

¹Raphel, A. (2020, March 17). This Is Your Brain on Crosswords. Scientific American Blog Network. 擷取自：<https://blogs.scientificamerican.com/observations/this-is-your-brain-on-crosswords/>

²Brand New Day 並不承保特定服務的花費。

潛藏的糖分



天氣逐漸回暖，新冠肺炎的限制也逐漸放寬！我們很高興能聚集在一起吃飯慶祝。但您知道美國心臟協會說女性每天糖分攝取量上限是 6 茶匙，男性是 9 茶匙嗎？¹ 差不多是半罐Coke®的量！

我們知道甜點含有很多糖，但是糖分也藏在每天吃的其它食物中，比如沙拉醬、醬料、燕麥片和優格。潛藏的糖分在食物標示上超過 50 種，例如玉米糖漿、果糖、龍舌蘭糖漿和葡萄糖。

潛藏的糖分可能會引起多種 100% 可治療的糖尿病併發眼部疾病。如果您是糖尿病患者，請留心自己的視力健康，並參與我們的 Rewards Plus 計畫，完成年度糖尿病檢查並贏得 \$25！如欲了解詳情，請參閱 bndhmo.com/members/rewardsplus。

其它與糖尿病相關的會員服務包括使用 BioTel Care® 細胞血糖監測儀和 Diabetic Care Partners 提供的教學課程。篩查、數位血糖讀數和教育能夠減少您看醫生的次數。

如果需要管控血糖的服務，週一至週五上午 8 點至晚上 8 點皆可聯絡 Brand New Day 會員服務部 1-866-255-4795，TTY 711，
10 月 1 日至次年 3 月 31 止，時段改為週一至週日上午 8 點至晚上 8 點。

¹American Heart Association (2021)°How much sugar is too much?. 擷取自：<https://www.heart.org/en/healthy-living/healthy-eating/eat-smart/sugar/how-much-sugar-is-too-much>

健康習慣

brand new day

HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT

專業計劃包括：

糖尿病 - 失智症 - 終末期腎病 - 充血性心力衰竭 - 慢性阻塞性肺病 - 行為健康

服務時間：

全年 | 週一至週五上午 8 點至晚上 8 點

10 月 1 日至次年 3 月 31 日 | 週一至週日上午 8 點至晚上 8 點

bndhmo.com

需要協助嗎？我們在此
隨時提供幫助。

1-866-255-4795

TTY 711

PRSR STD
U.S. POSTAGE
PAID
SANTA ANA, CA
PERMIT NO. 949

brand new day
HEALTHCARE YOU CAN FEEL GOOD ABOUT

PO BOX 93122
LONG BEACH, CA 90809