

營養專欄

-夏天吃水果，怎吃最健康？-

七月是水果盛產期，波士頓農夫市集供應多樣新鮮水果。當季水果富含纖維、維生素C與植化素，有助腸道健康與均衡飲食。

波士頓地區七月常見的當季水果：

- **藍莓：**富含抗氧化物質(如花青素)
- **西瓜：**水分含量高，有助維持水分平衡
- **水蜜桃與油桃：**含有維生素C與鉀
- **蘋果(早熟品種)：**提供膳食纖維

每天建議攝取1到2份水果(每份為1小顆水果或半碗切塊水果)。對於糖尿病或需控制血糖的長者，建議將水果與含蛋白質或脂肪的食物(如堅果、原味優格)一起食用，有助於延緩血糖上升速度(美國糖尿病學會建議)。

注意事項

- 儘量選擇整顆水果而非果汁，因為果汁含糖量高且缺乏纖維
- 注意水果清洗與保存，尤其是莓果類，避免食源性疾病
- 攝取水果不應超過建議量，以避免過多糖分攝取

選擇當季水果不僅新鮮，通常價格也較低。想要健康過夏天，不妨從增加每日水果攝取開始！

本篇文章由中華耆英會營養師撰寫，
如有疑問請撥打617-936-3397

同心健康中心

同心健康中心致力於為華人社區成員提供全方位、具文化敏感度並涵蓋多語言的健康照護服務，協助居民在身心健康、照顧者支持與認知護理等方面獲得所需的幫助。我們提供個人化諮詢、多元的課程與溫馨的團體活動，協助大家在生活的每個階段都能獲得支持與力量！

- **行為健康計劃：**一對一諮詢、堅強思維課程、情緒互助小組、健康講座
- **認知障礙護理：**記憶茶座、音樂治療、正念講座、照顧者互助小組、認知教育講座
- **家庭照顧者支援：**免費諮詢、支持小組、技能培訓、轉介服務
- **健康與保健課程：**慢性病與糖尿病管理、跌倒預防、太極、憂鬱應對、健走課程
- **營養管理：**營養篩檢、個人化諮詢、營養健康講座

歡迎致電617-936-3288瞭解更多服務詳情，誠邀每一位社區成員一同參與！在同心，您與您的家人永遠不必獨自面對，我們願成為您同行的夥伴！

工作時間為週一至五9:00am-2:00pm

具體活動時間安排請見中華耆英會網站和各社交平台

長者活動/就餐中心

君子樓

5 Oak Street West, Boston

電話: (617) 423-7560

傳真: (617) 423-0502

早餐，午餐堂吃

早餐時間: 8:00am-10:00am

午餐時間: 11:15am-12:30pm

中心活動包括：太極、舞蹈、英文、書法、手機班、油畫

康樂樓

25 Essex Street, Boston

電話: (617) 936-3966

傳真: (617) 350-4621

午餐堂吃

午餐時間: 11:30am-1:00pm

中心活動包括：

太極、拍打操、跳舞、

針織、英文、普通話、手機班

白禮頓樓

677 Cambridge St., Brighton

電話: (617) 789-4289

傳真: (617) 789-5623

午餐堂吃

午餐時間: 11:30am-12:00pm

中心活動包括：

健步、英文、粵曲、唱歌、

太極、柔力球



Greater Boston Chinese Golden Age Center
Nutrition Program

每月菜單
2025年
七月

中華耆英會
營養計劃



2025年七月菜單

星號(*)代表
高鈉(>500毫克)菜餚

我們的客服電話為
857-990-1775

食物安全守則

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
 7 香橙骨 菜餚 + 157mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 286mg 總熱量: 695kcal	1 避風塘雞翼 菜餚 + 340mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 468mg 總熱量: 699kcal	2 香芹蝦球 菜餚 + 736*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 864mg 總熱量: 464kcal	3 沙茶魚蛋豆腐 菜餚 + 680*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 809mg 總熱量: 595kcal	4 獨立日 今日歇業
14 枝竹魚片 菜餚 + 317mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 446mg 總熱量: 531kcal	8 紅燒豆腐 菜餚 + 549*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 678mg 總熱量: 702kcal	9 焗魚餅 菜餚 + 520*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 649mg 總熱量: 531kcal	10 豉椒蝦球面 菜餚 + 388mg + 125mg 麵條 + 252mg 總鈉含量 = 765mg 總熱量: 525kcal	11 醬油雞脾 菜餚 + 235mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 364mg 總熱量: 651kcal
21 黑椒排骨 菜餚 + 113mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 242mg 總熱量: 542kcal	15 羅漢齋 菜餚 + 235mg 牛奶 + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 364mg 總熱量: 558kcal	16 蜜汁肉片 菜餚 + 512*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 640mg 總熱量: 791kcal	17 蜜汁雞翅 菜餚 + 647*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 776mg 總熱量: 791kcal	18 炸醬麵 菜餚 + 687mg + 125mg 總鈉含量 = 812mg 總熱量: 828kcal
28 炒三鮮 菜餚 + 1121*mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 1257mg 高鈉日 總熱量: 596kcal	22 蒜香魚片 菜餚 + 160mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 289mg 總熱量: 530kcal	23 椒鹽雙拼 本月推薦 菜餚 + N/A + 125mg + 3mg 總鈉含量 = N/A 暫無數據, 盡請原諒 總熱量: N/A	24 沙薑雞脾 菜餚 + 312mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 440mg 總熱量: 701kcal	25 家常小炒 菜餚 + 597*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 725mg 總熱量: 658kcal
	29 麻婆豆腐 菜餚 + 139mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 268mg 總熱量: 613kcal	30 蘿蔔牛腩河粉 菜餚 + N/A + 125mg + 3mg 總鈉含量 = N/A 暫無數據, 盡請原諒 總熱量: N/A	31 老闆菜蒸魚 菜餚 + 139mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 268mg 總熱量: 613kcal	 獨立日快樂

若客戶不準備立刻
進食午餐，請盡快
放進冰箱。當準備
用餐時：

1. 先把飯盒保鮮膜
撕開
2. 放進微波爐重新
加熱2-3分鐘，或
3. 若使用烤爐，預
先加熱到華氏350
度，然後把餐盒放
在烤盤上，再熱
10-20分鐘。加熱
勿要超多30分鐘。

*請勿使用多士爐
(小烤箱)加熱餐盒

備註：餐單上的鮮果
與蔬菜會因應季節而
更改。我們將會保留
更改假期或特別節日
主餐的權利。留意餐
点中的小骨，以免
噎到或咀嚼不暢。

為確保長者的健康，此餐單是依據“無添加鹽”飲食(每日鈉量3-4克)設計。如因健康情況對用鈉量有疑問，請聯絡營養師有關管理個人飲食細節。以上營養資料不包括蔬菜和水果。蔬菜含大約30 - 60 大卡熱量和60 - 150毫克鈉質；水果含大約71 - 105大卡熱量和1 - 2毫克鈉質。食品中也許含牛奶，雞蛋，魚，甲殼類動物，木本堅果，花生，黃豆和芝麻；或者含有這些的調料。

