

營養專欄

- 維生素B9 -

-- 營養系列科普 --

也稱為葉酸，它對於DNA合成、細胞分裂和紅細胞生成至關重要。它在以下方面發揮重要作用：

促進健康的紅血球生成

預防貧血，促進健康紅血球的形成。

支持胎兒的健康發育

對於孕婦，葉酸有助於減少神經管缺陷等出生缺陷的風險。

促進細胞生長和修復

在身體組織的生長和維修中發揮重要作用，特別是對於皮膚和消化道黏膜。

葉酸缺乏

葉酸缺乏可能導致貧血、疲倦、頭痛、呼吸困難和注意力不集中。對孕婦來說，葉酸缺乏會增加嬰兒出生缺陷的風險，特別是神經管缺陷。

葉酸的膳食來源

葉酸廣泛存在，尤其是綠葉蔬菜。包括：

- 綠葉蔬菜，如菠菜和羽衣甘藍
- 豆類，如黑豆和扁豆
- 柑橘類水果，如橙子
- 強化穀物

對於孕婦或計劃懷孕的女性，醫生通常建議每日補充葉酸，以確保足夠的攝取量。

補充劑建議

女性在懷孕期間應特別關注葉酸的攝取，建議每日攝取400-600微克的葉酸。對於普通成年人，每日推薦攝取量通常為400微克。然而，如果您有任何健康問題或懷疑葉酸缺乏，請在開始補充之前先與醫生討論。

本篇文章由中華耆英會營養師撰寫，如有疑問請撥打
617-357-0226

長者活動/就餐中心

君子樓

5 Oak Street West, Boston, MA 02116
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

中心活動開放包括:

太極、舞蹈、英文、
書法、手機班、油畫

康樂樓

25 Essex Street, Boston, MA 02111
電話: (617) 936-3966 傳真: (617) 350-4621

午餐堂吃

午餐時間:

11:30am-1:00pm

中心活動開放包括:

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, MA 02135
電話: (617) 789-4289 傳真: (617) 789-5623

午餐堂吃

午餐時間:

11:30am-12:00pm

中心活動開放包括:

健步、英文、粵曲、唱歌、
太極、柔力球

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



GBCGAC



GBCGAC



Greater Boston 中華耆英會
Chinese Golden Age Center



Greater Boston Chinese Golden Age Center

Nutrition Program

每月菜單

2024年
十月

中華耆英會
營養計劃



2024年十月菜單

星號(*)代表高鈉(>500毫克)菜餚

食物安全守則

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
	1 素什錦 菜餚 + 298mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 434mg 總熱量: 532kcal	2 茄汁蝦球 菜餚 + 884*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 1020mg 總熱量: 523kcal	3 糖醋排骨 菜餚 + 356mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 492mg 總熱量: 758kcal	4 蜜汁叉燒 菜餚 + 460mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 596mg 總熱量: 864kcal
7 炒三鮮 菜餚 + 1121*mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 1257mg 高鈉日 總熱量: 596kcal	8 味菜肉片 菜餚 + N/A + 125mg + 11mg 總鈉含量 = N/A 暫無數據, 盡請原諒 總熱量: N/A	9 意式焗魚排 菜餚 + 613*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 749mg 總熱量: 700kcal	10 紅燒豆腐 菜餚 + 549*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 686mg 總熱量: 671kcal	11 醬油鷄脾 菜餚 + 235mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 372mg 總熱量: 620kcal
14 哥倫布日 今日歇業	15 蒸餃子 菜餚 + 968mg 牛奶 + 125mg 總鈉含量 = 1105mg 總熱量: 697kcal	16 羅漢齋 菜餚 + 356mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 493mg 總熱量: 434kcal	17 蒜子大蝦 菜餚 + 784*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 921mg 總熱量: 545kcal	18 南瓜排骨 菜餚 + 560*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 696mg 總熱量: 741kcal
21 杞子雲耳蒸魚 菜餚 + 317mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 454mg 總熱量: 500kcal	22 翡翠香菇 菜餚 + 632*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 768mg 總熱量: 486kcal	23 沙薑雞翼 菜餚 + 312mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 448mg 總熱量: 670kcal	24 麻婆豆腐 菜餚 + 515*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 657mg 總熱量: 927kcal	25 烤肉醬魚蛋 本月推薦 菜餚 + N/A + 125mg + 11mg 總鈉含量 = N/A 暫無數據, 盡請原諒 總熱量: N/A
28 粟米魚排 菜餚 + 430mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 567mg 總熱量: 581kcal	29 腐竹火腩豆腐 菜餚 + 123mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 259mg 總熱量: 571kcal	30 八珍撈麵 菜餚 + N/A + 125mg 總鈉含量 = N/A 暫無數據, 盡請原諒 總熱量: N/A	31 魚香茄子 菜餚 + 150mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 296mg 總熱量: 530kcal	

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，花生和黃豆；或者含有這些的調料。

