



營養教育



補充水份的方法

- ⇒ 隨身攜帶一個可重複使用的水瓶
- ⇒ 設定鬧鈴提醒自己該喝水
- ⇒ 在家時，隨時在身旁放上一杯水
- ⇒ 外出用餐時，選擇飲用開水，節省開銷的同時又能補充水分
- ⇒ 在開水中加入水果增加自然的甜味

來源:

The Academy of Nutrition and Dietetics

及

Understanding Nutrition

Whitney and Rolfes 著作

製作: Heather Cuellar, RD

呈現: Becky Bruno,
Spectrum Program Manager

2023年6月

水分的重要性

您知道嗎, 水分是人體內最重要且最必須的營養之一? 維持正常的水分對於整體健康極其關鍵. 養成良好的習慣隨時注意自己每日的水分攝取以避免缺水.

水分的角色?

- 負責將養分傳遞至身體各處
- 維持血液的總量
- 幫助保護身體及內臟器官
- 協助調節體溫



建議攝取量

正常情況下一般建議每日攝取 8杯 - 8盎司的水 (每日總共 64 盎司). 這是一般的建議攝取量, 每個人的所需會根據活動量, 飲食習慣 及 疾病狀況等要素而變動.

您知道嗎 當天氣熱, 運動量高, 或是身體不適如發燒, 腹瀉或嘔吐時, 您的身體會需要更多的水分.

小知識:

某些種類的蔬菜水果含有高達百分之九十的水分!

試著將西瓜, 生菜, 草莓, 芹菜, 脫脂牛乳及柳丁的橙類加入您每日的飲食之中.

“吃”水分



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
每个餐点将配有1%脂肪牛奶 餐单会随时更改, 恕不另行通知	关键词 + 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日  素食日	CELEBRATING PRIDE MONTH 	1 西南烤鱼 西南式佐餐沙拉 红萝卜* 焗飯 鮮果+, 甜點 	2 南方式雞肉湯佐秋葵 紅豆 糙米飯 鮮果+
5 薑汁牛肉煲 红萝卜* 糙米飯 鮮果+	6 雞肉沙拉佐金色葡萄乾, 生菜, 番茄及黃瓜 檸香蘑菇意麵湯 全麥餅乾 鮮果+ 	7 烤魚佐韭蔥醬汁* 烤花椰菜+ 球芽甘藍 焗飯 鮮果	8 甜酸豬肉 西兰花+ 中式時蔬 糙米飯 鮮果	9 紅醬義大利麵 每日沙拉* 大蒜麵包 鮮果+ 
12 雞肉蔬菜墨西哥捲餅+ 黑豆 鮮果	13 蟹肉棒雞蛋沙拉佐生菜及番茄* 蔬菜湯+ 全麥吐司 鮮果+	14 青醬義大利餃子佐春季時蔬+* 番茄湯 大蒜麵包 鮮果 	15 墨式肉丸湯(主菜)+* 時蔬沙拉* 玉米片 鮮果	16 节日大餐 <> BBQ烤雞 土豆沙拉 蒸玉米 比司吉 鮮果+, 甜點 
假日 19 	20 肉丸三明治 義大利青豆 波菜時蔬沙拉* 鮮果+	21 香草烤雞 包心菜土豆湯+ 胡萝卜青豆* 全麥餐包 鮮果 	22 椰香咖哩鱈魚 香檸包心菜沙拉 香燴花椰菜+ 焗飯 鮮果	23 薑蒜焗豬肉 烤西蘭花+ 紅蘿蔔片* 糙米飯 鮮果
26 烤魚佐檸檬優格醬汁 球芽甘藍+ 胡萝卜青豆* 短意麵 鮮果	27  素漢堡佐生菜, 番茄, 洋蔥及全麥包 紅蘿蔔鷹嘴豆沙拉* 鮮果+	28 火雞肉墨西哥捲餅 佐生菜, 番茄及洋蔥+ 斑豆 全麥捲餅 鮮果	29  烤土豆與燴時蔬+ 烤西蘭花+ 玉米鬆餅 鮮果 	30 亞洲風雞肉沙拉+ 鮮薑甜薯湯* 全麥餐包 鮮果

Spectrum 非常感谢以下组织对他们的经济支持: Alameda County Area Agency on Aging,

Cities of Hayward, San Leandro & Union City, Eden Health District, and Rotary Clubs of Hayward, Castro Valley and Oakland 3.

如需預約請直接與用餐地點聯繫. 其他疑問請洽中央廚房: (510) 785-1997 Program manager, Becky Bruno: BBruno@SpectrumCS.org