SPECTRUM COMMUNITY SERVICES, INC.

2022 二月

奥克兰市中心高级中心

如需 预订 午餐，请提前 24 小时致电或发送电子邮件。
（510 238-3284 | DOSC@oaklandca.gov

捐款建议：$3. 75

60歲以下的來賓需支付$10的餐點費用我們非常感激如果您有任何的額外捐款，

由于资金的短缺，60岁以上未登记的人仕将不被接受

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**	**春節** 1 時蔬燴牛肉+ 西兰花+ 糙米飯 鮮果 甜點：語簽餅	**立春** 2 雞肉韭蔥湯(附比司吉)* 時蔬沙拉* 鮮果+	3 雞蛋沙拉三明治佐生菜，番茄， 洋蔥 土豆起司湯+* 全麥面包 鮮果	4 鱈魚佐番茄醬汁及菠菜*+ 田園沙拉* 球芽甘蓝+ 焗飯 鮮果
7 BBQ烤雞三明治 蔬菜湯+* 包心菜沙拉+* 全麥餐包 鮮果	8 椰香咖哩鮮魚 雜菜+* 什錦蔬菜沙拉* 糙米飯 鮮果	< > 9 素墨式燴餅+ 香檸包心菜沙拉+ 玉米片 鮮果 佐餐:酸奶及莎莎醬	10 全麥義大利肉醬麵 田園沙拉* 香燴花椰菜+ 鮮果	11 火雞凱薩沙拉 扁豆及黑豆湯+ 面包棒 鮮果
情人節 *14* 西南式烤魚 雜菜+* 全麥餐包 鮮果 布朗尼甜點	15 迷迭香檸檬烤雞 红薯+* 四季豆 比司吉 鮮果	16 牛肉漢堡佐全麥包 番茄, 洋蔥及酸黃瓜 鮮豆蔬菜湯 全麥餐包 鮮果+	17 杏桃烤豬 胡萝卜青豆* 土豆泥 糙米飯 鮮果+	18 時蔬義大利麵+* 菠菜沙拉佐紅洋蔥及紅蘿蔔* 大蒜麵包 鮮果
假日 21	22 炖牛肉* 田園沙拉* 比司吉 鮮果+	23 酸豆檸香烤魚 番茄菠菜湯* 球芽甘蓝+ 全麥餐包，鮮果	24 考土豆與燴時蔬+ 什錦蔬菜沙拉* 玉米鬆餅 鮮果	25 南方式雞肉湯佐秋葵 紅豆 糙米飯 鮮果 +
28 照燒雞 西蘭花+ 红萝卜* 糙米飯，鮮果				**关键词** + 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日

Spectrum 非常感谢以下组织对他们的经济支持: Alameda County Area Agency on Aging, Fremont Bank Foundation, San Francisco Foundation, Meals on Wheels America, Cities of Hayward & San Leandro, Rotary Club of Hayward.

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 email: BBruno@SpectrumCS.org

SPECTRUM COMMUNITY SERVICES, INC.

MEALS ON WHEELS AMERICA 2022 MEMBER

營養教育

您需要多少鈉?

14歲以上健康的人, 不論男女, 每日建議的攝取量為2300毫克以下. 若有疾病或其他醫療上的需求則每日建議的攝取量會更低.

***2,300 毫克相當於1 小匙的食鹽.**

食鹽

您知道嗎, 每10位美國人裡面就有9位攝取過多的鈉? 那是一種常見的礦物質, 大多數食品及少數飲品含有鈉. 鈉雖然是必要養分的一種, 但過多的攝取會導致各種健康問題, 包括高血壓, 中風, 及心血管疾病. 鈉與鹽雖然不是完全相同但代表的意思相近. 在食用或購買食品或飲品之前盡量選擇含鈉較少的.

如何聰明的食用鹽?

中文的"鈉" 即英文的 "Sodium"

- 購物前閱讀食品標籤並比較相似的產品, 選擇含鈉較少的產品.
- 限制高度精製的食品以及速食的攝取. 若有需要可以自己手工製作. 例如, 不購買油炸薯條, 在家裡自己用烤箱烘烤並灑上香草來調味.

- 烹調時, 試著用香草, 香料, 檸檬汁, 薑或蒜取代食鹽來調味.
- 若仍是覺得飢餓, 食用水果及蔬菜類來獲得飽足, 他們本身含鈉量低.

- 限制醃製品的攝取如三明治用的肉片, 火腿, 及香腸培根等.
- 在家烹調時選擇健康的食譜. 自行烹調讓您掌控要使用多少食鹽. 甚至完全不使用時鹽.

聰明的食用鹽是養成每日健康飲食習慣的重要指標之一.

資料來源:
The Academy of Nutrition and Dietetics & Heart.org

製作:Heather Cuellar, RD

整理: Becky Bruno,
Senior Meals Program Manager

2022 二月