

## 營養專欄

### 腸道的健康 I

註冊營養師何慧寧撰寫

在過去的十年，腸道健康與飲食成了熱門的話題，大家也開始關注腸道健康的重要。隨著年齡增長，我們用藥的需要同樣增加，可是因食慾減退，我們從食物吸取的養分也開始減少，這樣會直接影響腸道的健康。

到底什麼是腸道健康？健康的腸道就是寄存了多種對人體有益的細菌，這些細菌幫助我們吸收一些複雜的養分，例如食用纖維。那些益菌把複雜的養分轉化成簡單又容易吸收的養分，有助減少養分的流失。再者，腸道含有多種益菌的人士，一般較少患有食物過敏或不耐症的問題。近來，科學家正在探究腸道健康和內分泌系統、神經系統、免疫系統的關係。有部分研究發現健康的腸道可能有助內分泌平衡，提高免疫能力和大腦功能。可是，我們還需要更多的數據，來支持和證明這個說法。

下月我們將探討益生菌及其好處，請密切留意。

食譜來源：<http://www.gutmicrobiotaforhealth.com/en/the-role-of-probiotics-in-ageing-and-longevity/> and <https://www.ncbi.nlm.nih.gov/pmc/articles/PMC4290626/>

欲查詢詳情，請諮詢你的營養師。

## 堂食地點

### Quincy Tower 君子樓

5 Oak Street West  
Boston, MA 02116  
電話: (617) 423-7560  
傳真: (617) 423-0502

### Hong Lok House 康樂樓

25 Essex Street  
Boston, MA 02111  
電話: (617) 936-3966  
傳真: (857) 350-4621

### Brighton House 白禮頓樓

677 Cambridge Street  
Brighton, MA 02135  
電話: (617) 789-4289  
傳真: (617) 789-5623

## 服務範圍

波士頓

詳情請電：617-423-7560

網頁：[www.gbcbgac.org](http://www.gbcbgac.org)

語言：

廣東話，國語，台山話，  
越南話，英語



Greater Boston Chinese Golden Age Center  
Nutrition Program

每月菜單

2017年

二月

中華耆英會  
營養計劃



# 2017年 二月

# 每月菜單

■ 本月推介

星號(\*)代表高鈉(>500毫克)菜餚

## 食物安全守則：

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20-30分鐘

\*請勿使用多士爐(小烤箱)加熱餐盒

星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
				1	鈉含量	2	鈉含量	3	鈉含量
				<b>豉汁排骨</b>	167mg	<b>紅棗蒸雞</b>	314mg	<b>香焗三文魚</b>	(N/A)
				牛奶 125mg	牛奶 125mg	牛奶 125mg	牛奶 125mg	白飯 11mg	白飯 11mg
				白飯 11mg	白飯 11mg	白飯 11mg	白飯 11mg	總含量 (N/A)	總含量 (N/A)
				總含量 286mg	總含量 433mg	暫無數據，敬請原諒			
總熱量：662 kcal		總熱量：608 kcal							
6	鈉含量	7	鈉含量	8	鈉含量	9	鈉含量	10	鈉含量
<b>炒魚片</b>	160mg	<b>翡翠香菇</b>	266mg	<b>家常素菜</b>	145mg	<b>南瓜排骨</b>	560mg*	<b>醬油雞翼</b>	235mg
豆奶 120mg	豆奶 120mg	豆奶 120mg	豆奶 120mg	牛奶 125mg	牛奶 125mg	牛奶 125mg	牛奶 125mg	牛奶 125mg	牛奶 125mg
白飯 11mg	白飯 11mg	白飯 11mg	白飯 11mg	白飯 11mg	白飯 11mg	白飯 11mg	白飯 11mg	白飯 11mg	白飯 11mg
總含量 291mg	總含量 397mg	總含量 264mg	總含量 678mg	總含量 354mg	暫無數據，敬請原諒				
總熱量：462kcal		總熱量：454 kcal		總熱量：494kcal		總熱量：733 kcal		總熱量：612 kcal	
13	鈉含量	14	鈉含量	15	鈉含量	16	鈉含量	17	鈉含量
<b>豆腐肉粒</b>	123mg	<b>香橙骨</b>	157mg	<b>榨菜肉片</b>	509mg*	<b>酸甜雞塊</b>	(N/A)	<b>蝦仁炒蛋</b>	325mg
豆奶 120mg	豆奶 120mg	豆奶 120mg	豆奶 120mg	牛奶 125mg	牛奶 125mg	牛奶 125mg	牛奶 125mg	牛奶 125mg	牛奶 125mg
白飯 11mg	白飯 11mg	白飯 11mg	白飯 11mg	白飯 11mg	白飯 11mg	白飯 11mg	白飯 11mg	白飯 11mg	白飯 11mg
總含量 254mg	總含量 289mg	總含量 628mg	總含量 (N/A)	總含量 444mg	暫無數據，敬請原諒				
總熱量：561 kcal		總熱量：654 kcal		總熱量：572 kcal		暫無數據，敬請原諒		總熱量：659 kcal	
20	鈉含量	21	鈉含量	22	鈉含量	23	鈉含量	24	鈉含量
<b>假日</b>		<b>蒸餃子</b>	968mg*	<b>本樓炒飯</b>	515mg*	<b>清炒大蝦</b>	622mg*	<b>粟米豬扒</b>	(N/A)
		豆奶 120mg	豆奶 120mg	牛奶 125mg	牛奶 125mg	牛奶 125mg	牛奶 125mg	牛奶 125mg	牛奶 125mg
		白飯 11mg	白飯 11mg	白飯 11mg	白飯 11mg	白飯 11mg	白飯 11mg	白飯 11mg	白飯 11mg
		總含量 1088mg	總含量 623mg	總含量 741mg	總含量 (N/A)	暫無數據，敬請原諒			
總熱量：467 kcal		總熱量：480 kcal		總熱量：509 kcal		暫無數據，敬請原諒			
27	鈉含量	28	鈉含量	 					
<b>咖哩魚餅</b>	302mg	<b>椒鹽雞翼</b>	493mg						
豆奶 120mg	豆奶 120mg	豆奶 120mg	豆奶 120mg						
白飯 11mg	白飯 11mg	白飯 11mg	白飯 11mg						
總含量 433mg	總含量 625mg								
總熱量：505 kcal		總熱量：607 kcal							

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。

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。

