

營養專欄

腸道的健康 II

註冊營養師何慧寧撰寫

續上篇提到有關腸道益菌的作用和增加益菌種類的好處，今月我們將討論什麼才是益菌。我們的腸道寄存了數以兆計的細菌，它們能協助我們身體消化食物、殺死腸道內的病菌和製造維他命，因此那些都是益菌，並稱為益生菌。當中最常見的益生菌均屬於Lactobacillus 和Bifidobacterium兩個類別。益生菌不只在腸道內找到，也可在食物中發掘出來。那些經過發酵的食品，例如酸奶、乳酪、德國酸菜、韓國泡菜和日本麵豉等，含有各種益生菌。多吃這類食品，能有助增加腸道益菌的種類。那麼，我們如何確認發酵過的食物只含益生菌，而不是有害的細菌如霉菌？關鍵就在於控制細菌生長的环境，例如溫度、氧氣量和鹽的濃度。益生菌有別於霉菌，它可生長在低溫（華氏65至70度）、缺氧和高鹽的環境，如果三者控制得妥當，食物便能發酵出所需要的益生菌。

下月我們將繼續腸道健康，並認識什麼是益生元。

食譜來源：<https://nccih.nih.gov/health/probiotics/introduction.htm> & <https://en.wikipedia.org/wiki/Probiotic>

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

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

三月

中華耆英會
營養計劃



2017年 三月

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
				三色豆腐 (素食) 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 433mg 總熱量：525kcal		琉璃蝦仁 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 (N/A) 暫無數據，敬請原諒		南瓜排骨 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 696mg 總熱量：730 kcal	
6	鈉含量	7	鈉含量	8	鈉含量	9	鈉含量	10	鈉含量
五香肉片 豆奶 120mg 白飯 11mg 總含量 341mg 總熱量：530kcal		榨菜魚片 豆奶 120mg 白飯 11mg 總含量 448mg 總熱量：490 kcal		椒鹽蝦球 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 282mg 總熱量：468 kcal		香橙骨 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 293mg 總熱量：656 kcal		醬油雞翼 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 371mg 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
雜豆蝦仁 豆奶 120mg 白飯 11mg 總含量 753mg 總熱量：506 kcal		炒三鮮 雞肉 豆奶 120mg 牛肉,帶子 白飯 11mg 總含量 (N/A) 暫無數據，敬請原諒		咖哩魚丸 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 752mg 總熱量：534 kcal		蒸肉餅 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 488mg 總熱量：614 kcal		魚香茄子 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 296mg 總熱量：523 kcal	
20	鈉含量	21	鈉含量	22	鈉含量	23	鈉含量	24	鈉含量
椒鹽雞翼 豆奶 120mg 白飯 11mg 總含量 624mg 總熱量：607 kcal		老少咸宜 豆奶 120mg 白飯 11mg 總含量 675mg 總熱量：546 kcal		焗魚餅 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 438mg 總熱量：508 kcal		豆瓣肉片 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 282mg 總熱量：595 kcal		碎肉粉絲蒸蛋 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 476mg 總熱量：650 kcal	
27	鈉含量	28	鈉含量	29	鈉含量	30	鈉含量	31	鈉含量
甜酸豬排 豆奶 120mg 白飯 11mg 總含量 330mg 總熱量：670 kcal		蠔汁雞排 豆奶 120mg 白飯 11mg 總含量 575mg 總熱量：781 kcal		錦繡肉片 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 351mg 總熱量：643 kcal		炒魚片 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 296mg 總熱量：465 kcal		醬汁蝦仁 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 (N/A) 暫無數據，敬請原諒	

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。

