

營養專欄

維生素B6 -

-- 營養系列科普 --

維生素B6亦稱吡哆醇，是一種水溶性維生素，屬於B族維生素的一員。它在體內有多種作用：

- 蛋白質代謝
- 神經功能
- 紅血球生成
- 免疫功能

維生素B6缺乏可能導致多種健康問題，包括：貧血，神經問題(神經炎、癲癇和抑鬱症)，皮膚問題(皮炎和皮膚乾燥等)，免疫力下降。

維生素B6食物來源：

動物性食物：如雞肉、豬肉、魚類（特別是鮭魚和金槍魚）、牛肝和蛋。

植物性食物：如全穀物、豆類、馬鈴薯、香蕉和堅果。

強化食品：如強化穀物和麵包等。

建議

通過均衡飲食可以獲得足夠的維生素B6，但一些情況下可能需要額外補充，例如：**孕婦和哺乳期婦女：**需要更多的維生素B6來支持嬰兒的生長和發展。

老年人：由於吸收能力下降，可能需要額外補充。

某些疾病或用藥：如腎病患者或服用特定藥物的人，可能需要補充維生素B6。建議在補充之前諮詢醫生或營養師，以確定適合的劑量和補充方式。

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



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
八月

中華耆英會
營養計劃



2024年八月菜單

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
 <p>*HAPPY* *MID AUTUMN* *FESTIVAL* *中秋节*</p>			1 蝦仁炒蛋 菜餚 + N/A 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = N/A 暫無數據, 盡請原諒 總熱量: N/A	2 糖醋豆腐 菜餚 + 123mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 259mg 總熱量: 571kcal
5 錦綉魚腐 菜餚 + 304mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 441mg 總熱量: 484kcal	6 糖醋排骨 菜餚 + 356mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 492mg 總熱量: 758kcal	7 炸醬麵 菜餚 + 687*mg + 125mg 總鈉含量 = 824mg 總熱量: 1048kcal	8 百花釀豆腐 菜餚 + 606*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 742mg 總熱量: 492kcal	9 翡翠香菇 菜餚 + 632*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 768mg 總熱量: 486kcal
12 魚香茄子 菜餚 + 150mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 296mg 總熱量: 530kcal	13 沙汁蝦球 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	14 焗魚餅 菜餚 + 657*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 657*mg 總熱量: 500kcal	15 素什錦 菜餚 + 235mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 372mg 總熱量: 527kcal	16 醬油雞翅 菜餚 + 235mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 372mg 總熱量: 620kcal
19 豉汁排骨 菜餚 + 167mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 303mg 總熱量: 670kcal	20 蒜香魚片 菜餚 + 829*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 966mg 總熱量: 698kcal	21 家常素菜 菜餚 + 111mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 247mg 總熱量: 546kcal	22 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	23 鹽焗雞翼 菜餚 + 493mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 630mg 總熱量: 617kcal
26 粟米魚片 菜餚 + 430mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 567mg 總熱量: 581kcal	27 炒三鮮 菜餚 + 1121*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 1257mg 高鈉日 總熱量: 596kcal	28 薑蔥雞腩 菜餚 + 300mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 437mg 總熱量: 687kcal	29 香芹蝦球 菜餚 + 1116*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 1252mg 總熱量: 483kcal	30 牛腩河粉 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

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。