

# 營養專欄

## - 維生素B7 -

-- 營養系列科普 --

維生素B7亦稱生物素，是一種水溶性維生素，屬於B族維生素的一員。它的主要作用是幫助身體代謝碳水化合物、脂肪和蛋白，轉化為能量，此外：

- 維持健康的頭髮，皮膚和指甲
- 支持神經系統正常運作
- 孕期胚胎的健康發育

生物素缺乏較少見。如果發生會造成頭髮稀疏，指甲脆弱，皮疹，抑鬱，疲勞，認知下降。孕婦和某些遺傳疾病患者更容易發生缺乏。

維生素B7广泛存在于多种食物中，通过饮食很容易满足每日需求。富含生物素的食物包括鸡蛋、坚果（特别是杏仁）、种子、鲑鱼、红薯和菠菜。对于素食者来说，牛油果和蘑菇也是良好的生物素来源。

### 補充劑建議

虽然生物素补充剂在市场上很受欢迎，尤其是那些希望改善头发和指甲健康的人群，但大多数人通过均衡饮食即可获得足够的生物素。如果怀疑自己缺乏或需要额外补充，每日30-100微克 (mcg) 的剂量通常是安全的。然而，在开始任何补充剂之前，最好先咨询医生，以确保适合个人健康需求。

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



GBCGAC



GBCGAC



Greater Boston 中華耆英會  
Chinese Golden Age Center



Greater Boston Chinese Golden Age Center

Nutrition Program

# 每月菜單

# 2024年九月

# 中華耆英會 營養計劃



# 2024年九月菜單

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
<b>2</b> <b>勞動節</b> <b>今日歇業</b>	<b>3</b> <b>蒸餃子</b> 菜餚 + 968*mg 牛奶 + 125mg 總鈉含量 = 1093mg 總熱量: 477kcal	<b>4</b> <b>椒鹽蝦</b> 菜餚 + 784*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 921mg 總熱量: 545kcal	<b>5</b> <b>麻婆豆腐</b> 菜餚 + 515*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 651mg 總熱量: 927kcal	<b>6</b> <b>醬油雞脾</b> 菜餚 + 472mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 609mg 總熱量: 1028kcal
<b>9</b> <b>水煮魚</b> 菜餚 + 426mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 562mg 總熱量: 506kcal	<b>10</b> <b>蒜香排骨</b> 菜餚 + 164mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 301mg 總熱量: 713kcal	<b>11</b> <b>避風塘雞翼</b> 菜餚 + 287mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 630mg 總熱量: 617kcal	<b>12</b> <b>羅漢齋</b> 菜餚 + 356mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 493mg 總熱量: 434kcal	<b>13</b> <b>咖喱魚蛋面</b> 菜餚 + 616*mg + 125mg 麵 + 252mg 總鈉含量 = 994mg 總熱量: 585kcal
<b>16</b> <b>家常豆腐</b> 菜餚 + 111mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 247mg 總熱量: 546kcal	<b>17</b> <b>香菇蒸肉餅</b> 菜餚 + 352mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 488mg 總熱量: 622kcal	<b>18</b> <b>甜酸蝦球</b> 菜餚 + 884*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 1020mg 總熱量: 523kcal	<b>19</b> <b>豉汁排骨河粉</b> 本月推薦 菜餚 + 820*mg + 125mg 河粉 + N/A 總鈉含量 = N/A 暫無數據, 盡請原諒 總熱量: N/A	<b>20</b> <b>意式焗魚排</b> 菜餚 + 613*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 749mg 總熱量: 700kcal
<b>23</b> <b>海鮮豆腐</b> 菜餚 + 741*mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 878mg 總熱量: 854kcal	<b>24</b> <b>三色蛋</b> 菜餚 + 340mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 476mg 總熱量: 658kcal	<b>25</b> <b>焗豬腳</b> 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	<b>26</b> <b>炸醬麵</b> 菜餚 + 687mg + 125mg 總鈉含量 = 812mg 總熱量: 828kcal	<b>27</b> <b>沙薑雞脾</b> 菜餚 + 312mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 448mg 總熱量: 670kcal
<b>30</b> <b>蒜香魚排</b> 菜餚 + 160mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 296mg 總熱量: 472kcal	 <p> <b>Welcome</b>  <b>AUTUMN TIME</b> </p>			

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。