

營養專欄

- 維生素C -

-- 營養系列科普 --

維生素C (抗壞血酸) 是一種水溶性維生素, 對免疫系統、膠原蛋白生成和抗氧化至關重要。他的主要功能有:
增強免疫力: 促進白血球生成, 幫助抵抗感染。

抗氧化: 中和自由基, 減少慢性病風險。
促進膠原蛋白合成: 維持皮膚彈性, 幫助傷口癒合。

促進鐵吸收: 提高植物性食物中鐵的吸收, 預防貧血。

缺乏症狀

維生素C缺乏會導致疲勞、牙齦腫脹、關節疼痛, 嚴重時可能引發壞血病。

日常推薦攝取量:

- 成人: 75-90 毫克
- 吸菸者: 額外補充35毫克
- 孕婦/哺乳期女性: 85-120毫克

食物來源及含量 (每份含量):

- 橙子 (1個中等大小): 約70毫克
- 草莓 (1杯): 約85毫克
- 紅椒 (1/2杯): 約95毫克
- 奇異果 (1個): 約70毫克
- 菠菜 (1杯熟): 約18毫克

補充劑建議

雖然維生素C補充劑可提高攝取量, 有助於增強免疫功能, 降低感冒和其他感染的風險。但通過食物獲取的維生素C通常伴隨其他有益的營養素, 能提供更全面的健康益處, 因此建議優先通過均衡飲食來獲取維生素C。

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
十一月

中華耆英會
營養計劃



2024年十一月菜單

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 Thanksgiving</p>				1 豉汁排骨 菜餚 + 164mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 301mg 總熱量: 713kcal
4 沙爹蝦球 菜餚 + 616*mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 753mg 總熱量: 541kcal	5 羅漢齋 菜餚 + 356mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 493mg 總熱量: 434kcal	6 水煮魚 菜餚 + 426mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 562mg 總熱量: 506kcal	7 炸醬麵 菜餚 + 687*mg + 125mg 總鈉含量 = 812mg 總熱量: 828kcal	8 醬油鷄脾 菜餚 + 235mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 372mg 總熱量: 620kcal
11 退伍軍人節 今日歇業	12 蒸餃子 菜餚 + 968*mg 牛奶 + 125mg 總鈉含量 = 1105mg 總熱量: 697kcal	13 三色蛋 菜餚 + 340mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 476mg 總熱量: 658kcal	14 紅燒豆腐 菜餚 + 549*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 686mg 總熱量: 671kcal	15 海鮮撈麵 本月推薦 菜餚 + N/A + 125mg 總鈉含量 = N/A 暫無數據, 盡請原諒 總熱量: N/A
18 沙汁蝦球 菜餚 + N/A 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = N/A 總熱量: N/A	19 栗子炆雞 菜餚 + 165mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 301mg 總熱量: 670cal	20 椒鹽鷄翼 菜餚 + 493mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 630mg 總熱量: 617kcal	21 家常素菜 菜餚 + 111mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 247mg 總熱量: 546kcal	22 蒜香魚柳 菜餚 + 829*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 966mg 總熱量: 698kcal
25 魚香茄子 菜餚 + 160mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 296mg 總熱量: 530kcal	26 沙茶魚腐 菜餚 + 680*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 817mg 總熱量: 564kcal	27 南瓜火雞 菜餚 + 630*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 766mg 總熱量: 786kcal	28 感恩節 這兩天歇業 <p>HAPPY THANKSGIVING</p>	
29				

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。