

# 營養專欄

## - 維生素D -

### -- 營養系列科普 --

是一種脂溶性維生素，對骨骼健康、免疫系統和多項身體功能至關重要。人體可通過陽光照射和飲食攝取維生素 D。主要功能包括：

- **促進鈣和磷吸收：**幫助身體吸收鈣和磷，於骨骼和牙齒的健康發展至關重要。
- **強化免疫功能：**支持免疫系統，幫助抵禦感染，並可能降低一些慢性疾病風險
- **支持肌肉功能：**對維持肌肉強度至關重要，特別是對年長者來說，有助於預防跌倒和骨折

### 缺乏症狀

可能導致骨質疏鬆、骨軟化症，並增加感染風險。缺乏症狀包括疲勞、肌肉無力 and 骨骼疼痛，嚴重缺乏可能導致骨折風險增高

### 每日推薦攝取量

- 成人：600-800 IU
- 65 歲以上老年人：800-1000 IU
- 孕婦 / 哺乳期女性：600-800 IU

### 食物來源及含量（每份含量）

- 三文魚（3.5 盎司）：約 360 IU
- 強化牛奶（1 杯）：約 120 IU
- 魚肝油（1 湯匙）：約 1300 IU
- 雞蛋黃（1 顆）：約 40 IU
- 蘑菇（100 克，經陽光照射）：約 400 IU

### 補充劑建議

維生素 D 補充劑能增加維生素 D 攝取，尤其是對於缺乏陽光照射的人群。建議根據醫生建議進行補充，以防過量。

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 十二月

# 中華耆英會 營養計劃



# 2024年十二月菜單

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 蒸餃子</b> 菜餚 + 968*mg 牛奶 + 125mg 總鈉含量 = 1093mg 總熱量: 477kcal	<b>3 椒鹽蝦球</b> 菜餚 + 736*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 872mg 總熱量: 433kcal	<b>4 番茄肉片</b> 菜餚 + 171mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 308mg 總熱量: 616kcal	<b>5 家常素菜</b> 菜餚 + 111mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 247mg 總熱量: 546kcal	<b>6 椒鹽雞翼</b> 菜餚 + 493mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 630mg 總熱量: 617kcal
<b>9 糖醋排骨</b> 菜餚 + 356mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 492mg 總熱量: 758kcal	<b>10 意式焗魚排</b> 菜餚 + 613*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 749mg 總熱量: 700kcal	<b>11 麻婆豆腐</b> 菜餚 + 515*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 651mg 總熱量: 927kcal	<b>12 炸醬麵</b> 菜餚 + 687*mg + 125mg 總鈉含量 = 812mg 總熱量: 828kcal	<b>13 醬油雞脾</b> 菜餚 + 235mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 371mg 總熱量: 620kcal
<b>16 海鮮大燴</b> 菜餚 + 601*mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 737mg 總熱量: 411kcal	<b>17 香菇蒸肉餅</b> 菜餚 + 352mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 488mg 總熱量: 622kcal	<b>18 羅漢齋</b> 菜餚 + 356mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 493mg 總熱量: 434kcal	<b>19 南瓜排骨</b> 菜餚 + 560*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 696mg 總熱量: 741kcal	<b>20 咖喱魚蛋撈麵</b> 菜餚 + N/A + 125mg 總鈉含量 = N/A 暫無數據, 盡請原諒 總熱量: N/A
<b>23 翡翠香菇</b> 菜餚 + 632*mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 768mg 總熱量: 486kcal	<b>24 腐竹火腩豆</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>聖誕節</b> <b>今日歇業</b>		<b>26 蒸餃子</b> 菜餚 + 968*mg + 125mg 總鈉含量 = 1093mg 總熱量: 477kcal
<b>27 牛腩河粉</b> 本月推薦 菜餚 + N/Amg + 125mg 總鈉含量 = N/Amg 暫無數據, 盡請原諒 總熱量: N/A	<b>30 豉汁魚片</b> 菜餚 + 349mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 486mg 總熱量: 534kcal	<b>31 薑蔥雞脾</b> 菜餚 + 456mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 593mg 總熱量: 781kcal	 We wish you a merry <b>CHRISTMAS</b>	

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，黃豆和芝麻；或者含有這些的調料。