

營養專欄

-維生素D- -- 補充劑怎麼吃--

- 維生素D3通常比D2更有效，可以更好地提高和維持體內的維生素D含量。選擇補充劑時，請確認標籤上標示D3。
- 維生素D是脂溶性，最好與含有健康脂肪的餐點一起服用以促進吸收，如酪梨、堅果或橄欖油等。
- 大多數成年人每日需要600-800 IU，但如果缺乏症可能需要更高劑量。未經醫生建議，不要每日攝取超過4,000 IU。
- 定期驗血很重要，以確保維生素D水平在安全範圍內。補充過量可能會導致鈣堆積等健康問題。
- 如果維生素D引起胃部不適，可以在白天較早時服用或與主餐一起服用。適當的時間安排有助於提高吸收率並維持服用習慣。
- 維生素D可能與某些藥物（如類固醇或減肥藥）產生交互作用。務必告知您的醫生您正在服用的補充劑。

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

照顧者專欄

優質照顧，由照顧自己開始

家屬在照顧長者的過程中，難免遇到不少困難和壓力，中華耆英會服務長者超過半個世紀，我們十分理解照顧者的需要，希望伴你同行，讓你在照顧的路途上更有生活質素，我們為照顧者提供的服務包括：

1. **輔導服務:** 由專業輔導員協助在照顧過程中有適應困難及情緒困擾的家屬
2. **照顧者諮詢服務:** 由專業顧問協助家屬掌握照顧技巧及社區資源
3. **資訊講座:** 定期舉辦護老講座，增加照顧者的護老常識
4. **經濟資助:** 透過資助，協助低收入的照顧者購買照顧長者的物資
5. **家屬互助小組:** 由社工帶領，組織有共同經歷的照顧者每月聚會，交流照顧經驗及互相支持

二月聚會 日期: 2/21/2025(星期五)

時間: 11:30a. m. -1:00p. m.

地點: 康樂樓地下活動室

對象: 腦退化患者的照顧者

服務範圍: 在波士頓區居住的長者或照顧者

查詢電話: 617-542-7458 EXT 302

聯絡人: 殷姑娘

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

長者活動/就餐中心

君子樓

5 Oak Street West, Boston

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

中心活動包括: 太極、舞蹈、英文、書法、手機班、油畫

康樂樓

25 Essex Street, Boston

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

電話: (617) 789-4289

傳真: (617) 789-5623

午餐堂吃

午餐時間: 11:30am-12:00pm

中心活動包括:

健步、英文、粵曲、唱歌、

太極、柔力球



Greater Boston Chinese Golden Age Center
Nutrition Program

每月菜單

2025年
二月

中華耆英會
營養計劃



2025年二月菜單

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
3 香橙骨 菜餚 + 157mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 294mg 總熱量: 664kcal	4 沙汁蝦球 菜餚 + 798*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 934mg 總熱量: 513kcal	5 魚香茄子 菜餚 + 160mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 296mg 總熱量: 530kcal	6 素什錦 菜餚 + 298mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 434mg 總熱量: 532kcal	7 沙薑雞翼 菜餚 + 651mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 788mg 總熱量: 734kcal
10 麻婆豆腐 菜餚 + 139mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 276mg 總熱量: 582kcal	11 梅菜肉片 菜餚 + 122mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 259mg 總熱量: 598kcal	12 意式魚排 菜餚 + 613*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 749mg 總熱量: 700kcal	13 蒜香蝦球撈麵 本月推薦 菜餚 + 925*mg + 125mg 總鈉含量 = 1050mg 總熱量: 440kcal	14 醬油雞腩 菜餚 + 235mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 372mg 總熱量: 620kcal
17 總統日 今日歇業	18 蒸餃子 菜餚 + 968*mg + 125mg 總鈉含量 = 1093mg 總熱量: 477kcal	19 糖醋排骨 菜餚 + 356mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 492mg 總熱量: 758kcal	20 三色蛋 菜餚 + 340mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 476mg 總熱量: 658kcal	21 粟米魚排 菜餚 + 430mg + 125mg + 252mg 總鈉含量 = 567mg 總熱量: 581kcal
24 炒三鮮 菜餚 + 1121*mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 1257mg 高鈉日 總熱量: 596kcal	25 紅燒豆腐 菜餚 + 549*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 686mg 總熱量: 671kcal	26 蜜汁雞翼 菜餚 + 647mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 784mg 總熱量: 760kcal	27 咖喱魚蛋撈麵 菜餚 + 616*mg + 125mg 總鈉含量 = 741mg 總熱量: 321kcal	28 羅漢齋 菜餚 + 235mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 372mg 總熱量: 527kcal

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。

