

營養專欄

-2025年全國營養月-

-- 食物連接你我 --

用傳統與現代營養增強免疫力

流感季節對長者影響較大，透過飲食提升免疫力至關重要。傳統中醫（TCM）與現代營養學都強調「藥食同源」，例如生薑不僅是中醫常用食材，現代健康潮流也推崇生薑飲品（ginger shots），展現傳統智慧與科學的結合

中醫與現代營養的融合

- 生薑、枸杞、草本茶 可溫暖身體、減少發炎，助於提升免疫力。
- 溫補食物 如薑味雞湯、枸杞粥、骨湯等，易消化並強健體質。
- 充足蛋白質 如雞蛋、豆腐、魚類、瘦肉，有助於修復身體、對抗感染。
- 多喝溫熱飲品 如菊花茶、生薑水，有助補水並維持健康。

營養月活動：營養Bingo

康樂樓： 3/17, 12-1pm
 君子樓： 3/10, 10:15-11:15am
 白禮頓： 3/17, 12-1pm

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

行為健康專欄

親愛的會員，您是否已經迫不及待想要春天到來？然而，麻州漫長且寒冷的冬季一如既往地捨不得離去。經過這漫長的冬天，活動減少。再加上面對轉季帶來的身體不適，例如，流感，關節炎肌肉疼痛，心血管疾病，過敏，慢性呼吸道疾病等，有時候難免會有些情緒低落，缺乏活力，對外出活動失去興趣。嚴重者可能出現睡眠節律失調，專注力下降，健忘，遠離社交圈子，憂慮等症狀。這些影響對很多麻州居民來說，比較普遍。

如果您，或者您擔心您關愛的親友遇到以上難題，而需要尋求幫助，請考慮聯繫耆英會的行為健康專員：

李姑娘, Kandee Li, 617-357-0226 內線 208
(廣東話, 普通話, 台山話, 英語)

以便進行免費諮詢。關於諮詢過程將會嚴格遵守保密協議。

辦法總比問題多，您不是一個人，我們樂意聆聽您的苦惱，共商解決的辦法。

「如果沒有冬天，春天就不會那麼令人愉悅；如果我們不曾品嚐逆境，繁榮也就不會如此受人歡迎。」

— 安妮·布莱德斯崔特/Ane Bradstreet

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

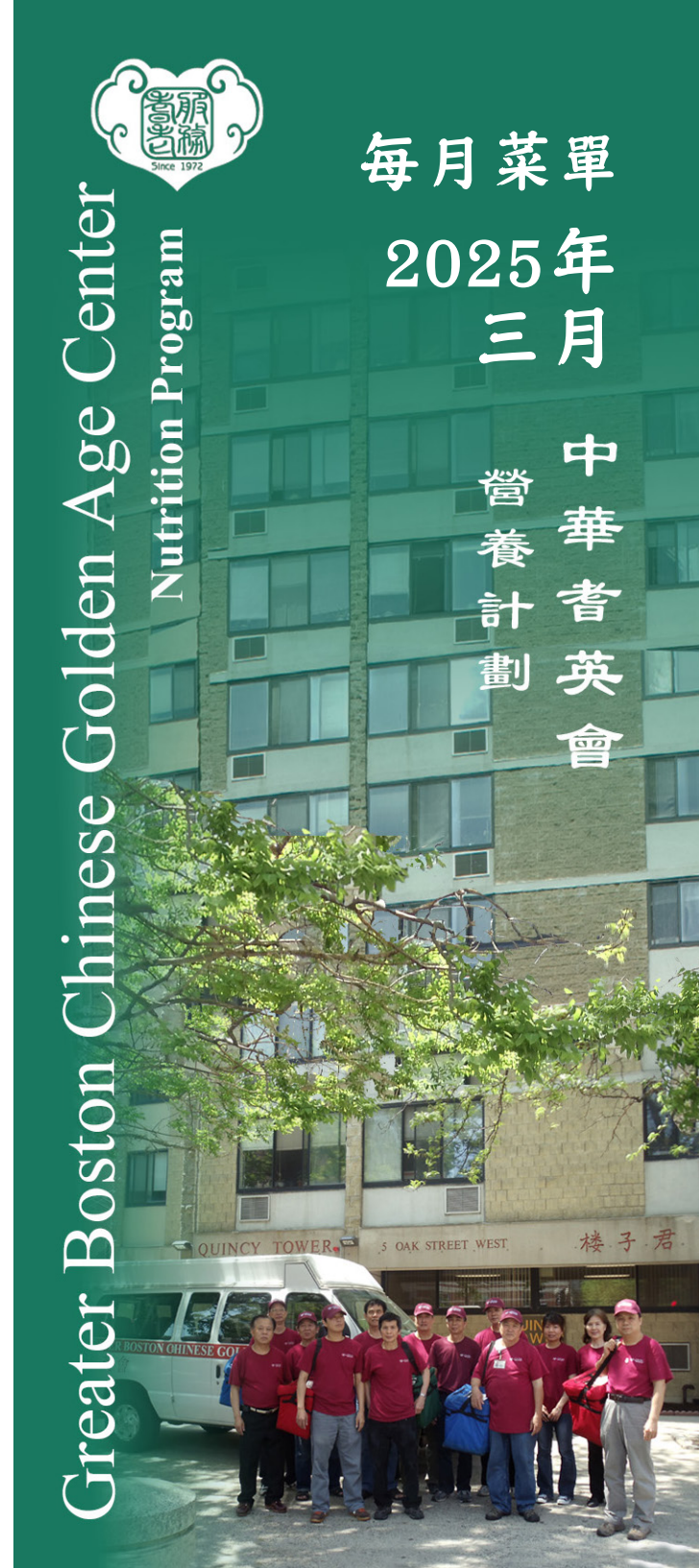


Greater Boston Chinese Golden Age Center
Nutrition Program

每月菜單

2025年三月

中華耆英會 營養計劃



2025年三月菜單

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 蒜香魚片 菜餚 + 160mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 296mg 總熱量: 472kcal	4 麻婆豆腐 菜餚 + 515*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 651mg 總熱量: 927kcal	5 椒鹽蝦 菜餚 + 736*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 872mg 總熱量: 433kcal	6 豉汁排骨 菜餚 + 164mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 301mg 總熱量: 713kcal	7 沙薑雞脾 菜餚 + 312mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 448mg 總熱量: 670kcal
10 宮保雞丁 本月推薦 菜餚 + N/A 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = N/A 總熱量: N/A	11 杞子雲耳蒸魚 菜餚 + 142mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 279mg 總熱量: 491kcal	12 腐竹火腩豆腐 菜餚 + 123mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 259mg 總熱量: 571kcal	13 咖喱魚蛋撈麵 菜餚 + N/A + 125mg + 11mg 總鈉含量 = N/A 總熱量: N/A	14 翡翠香菇 菜餚 + 632*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 768mg 總熱量: 486kcal
17 魚香茄子 菜餚 + 160mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 296mg 總熱量: 530kcal	18 茄汁蝦球 菜餚 + 884*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 1020mg 總熱量: 523kcal	19 醬油雞脾 菜餚 + 235mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 372mg 總熱量: 620kcal	20 蜜汁叉燒 菜餚 + 512*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 648mg 總熱量: 760kcal	21 炸醬麵 菜餚 + 687*mg + 125mg 總鈉含量 = 812mg 總熱量: 828kcal
24 豉汁魚片 菜餚 + 349mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 486mg 總熱量: 534kcal	25 蘿蔔牛腩 菜餚 + 656*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 792mg 總熱量: 1027kcal	26 蒜香蝦球 菜餚 + 784*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 921mg 總熱量: 545kcal	27 避風塘雞翼 菜餚 + 647*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 784mg 總熱量: 760kcal	28 羅漢齋 菜餚 + 356mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 493mg 總熱量: 434kcal
31 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	 <p>SAINT PATRICK'S DAY</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，黃豆和芝麻；或者含有這些的調料。