

營養專欄

南瓜與南瓜籽

註冊營養師何慧寧撰寫

南瓜成為了潮流的健康食材之一，最大的原因是它的營養價值高和種類繁多。南瓜含豐富的維他命A、維他命C、鉀和食用纖維。有糖尿病患者擔心吃了南瓜後，容易提高體內血糖，所以避免進食。雖然南瓜的碳水化合物含量高，但它的糖分不容易消化，因此南瓜吃後不會急劇提升體內血糖。除了南瓜是健康的食材，南瓜籽也是一種健康的選擇。一杯南瓜籽提供的蛋白質等同一杯八安士的乳酪，特別適合素食者補充身體需要的蛋白質。此外，南瓜籽也含多種的礦物質，每天吃少量便能滿足身體的需要。現在進入秋冬季，正是南瓜盛產的季節，大家不妨藉此多嘗試不同種類的南瓜和菜式。



一杯南瓜泥提供250%日用量的維他命A、19%維他命C、16%鉀和11%食用纖維。一杯南瓜籽能提供24%日用量的蛋白質、44%鋅、42%鎂和22%銅。下圖列出各類不同的南瓜，普遍能在農夫市場或超級市場內找到。

來源: from SelfNutritionData.com and LiveStrong.com. Picture from Western Australia Department of Health.

欲查詢詳情，請諮詢你的營養師。

堂食地點

Quincy Tower 君子樓

5 Oak Street West
Boston, MA 02116
電話: (617) 423-7560
傳真: (617) 423-0502

Hong Lok House 康樂樓

25 Essex Street
Boston, MA 02111
電話: (617) 936-3966
傳真: (857) 350-4621

Brighton House 白禮頓樓

677 Cambridge Street
Brighton, MA 02135
電話: (617) 789-4289
傳真: (617) 789-5623

服務範圍

波士頓

詳情請電: 617-623-7560

網頁: www.gbcbgac.org

語言:

廣東話, 國語, 台山話,
越南話, 英語

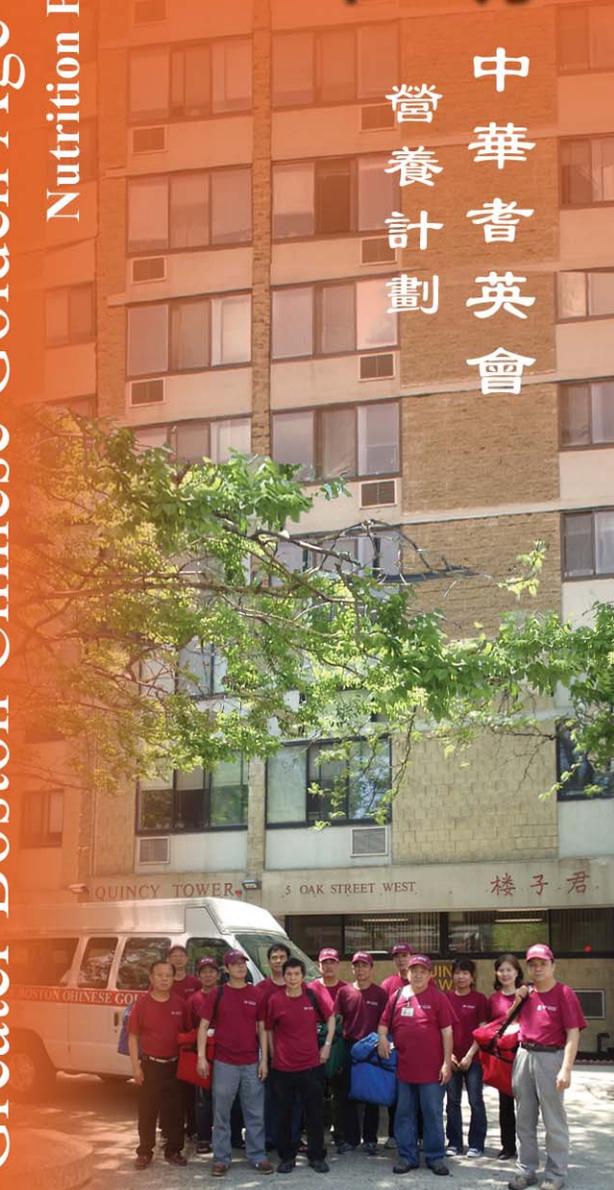


Greater Boston Chinese Golden Age Center
Nutrition Program

每月菜單

2017年 十一月

中華耆英會 營養計劃



2017年 十一月 每月菜單

■ 本月推介

星號(*)代表高鈉(>500毫克)菜餚

食物安全守則：

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20-30分鐘

*請勿使用多士爐(小烤箱)加熱餐盒

星期一		星期二		星期三		星期四		星期五	
				1	鈉含量	2	鈉含量	3	鈉含量
				爛豆腐 牛奶 123mg 白飯 125mg 總含量 11mg 242mg		蔓越莓冬菇蒸雞 牛奶 439mg 白飯 125mg 總含量 11mg 558mg		榨菜肉絲 牛奶 509*mg 白飯 125mg 總含量 11mg 628mg	
總熱量：563kcal		總熱量：563kcal		總熱量：848 kcal		總熱量：848 kcal		總熱量：572 kcal	
6	鈉含量	7	鈉含量	8	鈉含量	9	鈉含量	10	鈉含量
茄子肉粒 牛奶 160mg 白飯 125mg 總含量 11mg 279mg		味菜魚片 (N/A) 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 (N/A)		蕃茄牛肉 (N/A) 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 (N/A)		南瓜排骨 560*mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 678mg		醬油雞翼 235mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 371mg	
總熱量：523 kcal		暫無數據，敬請原諒		暫無數據，敬請原諒		總熱量：733 kcal		總熱量：612 kcal	
13	鈉含量	14	鈉含量	15	鈉含量	16	鈉含量	17	鈉含量
椰絲蝦仁 (N/A) 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 (N/A)		鳳梨雞片撈飯 515*mg 牛奶 125mg 總含量 623mg		香橙骨 157mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 276mg		枝竹燜魚 317mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 436mg		豆瓣肉片 146mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 265mg	
暫無數據，敬請原諒		總熱量：480 kcal		總熱量：656 kcal		總熱量：492 kcal		總熱量：595 kcal	
20	鈉含量	21	鈉含量	22	鈉含量	23	鈉含量	24	鈉含量
粉絲蒸蛋 340mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 459mg		醬醋排骨 199mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 318mg		焗火雞片 685*mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 804mg		 Happy Thanksgiving 假日			
總熱量：650 kcal		總熱量：672 kcal		總熱量：631 kcal					
27	鈉含量	28	鈉含量	29	鈉含量	30	鈉含量		
蒸餃子 968*mg 牛奶 125mg 總含量 1088mg		家常素菜 145mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 264mg		蜜汁叉燒 512*mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 630mg		粟米魚塊 430mg 牛奶 125mg 白飯 11mg 總含量 549mg			
總熱量：467 kcal		總熱量：494 kcal		總熱量：752 kcal		總熱量：573 kcal			

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。

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。

THANK YOU
VERY MUCH!