

# 營養專欄

## 營養不良

-- 風險因素和解決方法 --

在60歲以上的人群中，營養不良是較普遍的，特別是曾住院的話。大約有20-50%的住院病人營養不良或有風險。剛出院的老年人尤其容易受到影響。

以下這些徵兆能表明可能有營養不良：

### 低體重：

BMI 低於 18.5，體重急劇下降，或非意願性體重減輕。

### 肌肉和脂肪流失：

看起來面容消瘦。例如：太陽穴凹陷（肌肉流失），眼睛下凹陷（脂肪流失），或顯著的骨頭。

### 骨質流失：

醫生診斷的低骨密度，骨折，或鈣和維生素D攝入不足。

### 獲得食物困難：

缺少健康食物選擇或烹飪能力。

## 營養不良意識周：營養篩查系列活動

中華耆英會將在五月底舉辦一系列營養不良意識周活動，具體安排為：

- 康樂樓 5月14日中午12點
- 白禮頓樓 5月24日中午12點
- 君子樓 5月29日上午10點

如感興趣可直接參與或撥打電話857-990-3316找營養師丁姑娘諮詢。

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  
五月

中華耆英會  
營養計劃



# 2024年五月菜單

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><b>HAPPY MOTHER'S DAY</b></p>		<b>1 咖喱雞腩</b> 菜餚 + 286mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 422mg 總熱量: 641kcal	<b>2 老闆菜蒸魚</b> 菜餚 + 141mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 278mg 總熱量: 484kcal	<b>3 回鍋肉</b> 菜餚 + 499mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 636mg 總熱量: 714kcal
<b>6 百花釀豆腐</b> 菜餚 + N/A 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = N/A 暫無數據, 盡請原諒 總熱量: N/A	<b>7 時菜炒雞</b> 本月推薦 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>8 豉汁排骨</b> 菜餚 + 164mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 301mg 總熱量: 713kcal	<b>9 炸醬麵</b> 菜餚 + 687*mg + 125mg 總鈉含量 = 812mg 總熱量: 828kcal	<b>10 醬油雞翼</b> 菜餚 + 235mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 372mg 總熱量: 620kcal
<b>13 腐竹魚片</b> 菜餚 + 317mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 454mg 總熱量: 500kcal	<b>14 黑椒豬排</b> 菜餚 + 113mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 250mg 總熱量: 511kcal	<b>15 紅燒豆腐</b> 菜餚 + 549*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 686mg 總熱量: 671kcal	<b>16 沙爹蝦球</b> 菜餚 + 798*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 934mg 總熱量: 513kcal	<b>17 三色蛋</b> 菜餚 + 340mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 476mg 總熱量: 658kcal
<b>20 沙茶魚蛋</b> 菜餚 + 680*mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 817mg 總熱量: 564kcal	<b>21 素什錦</b> 菜餚 + 297mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 434mg 總熱量: 532kcal	<b>22 南瓜排骨</b> 菜餚 + 560*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 696mg 總熱量: 741kcal	<b>23 海鮮大燴</b> 菜餚 + 809*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 945mg 總熱量: 461kcal	<b>24 沙薑雞腩</b> 菜餚 + 312mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 448mg 總熱量: 670kcal
<b>27 國殤日 今日歇業</b>	<b>28 蒸餃子</b> 菜餚 + 968*mg + 125mg 總鈉含量 = 1093mg 總熱量: 477kcal	<b>29 炒三鮮</b> 菜餚 + 1121*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 1257mg 高鈉日 總熱量: 596kcal	<b>30 蒜香魚片</b> 菜餚 + 160mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 296mg 總熱量: 472kcal	<b>31 蘿蔔牛腩面</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

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。