

營養專欄

-春季排毒：真相與誤區-

每到春天，果汁斷食、蘋果醋、排毒茶等“排毒”方法开始流行。然而，**人体本身就有排毒机制**，肝脏、肾脏和消化系统每天都在清除废物，并不需要额外“净化”。

誤區1：果汁斷食能排毒

果汁富含维生素，但缺乏蛋白质和纤维，容易导致血糖波动，甚至肌肉流失，长期还可能减缓新陈代谢。

誤區2：蘋果醋可以清理体内毒素

适量苹果醋有助于消化，但不具备排毒作用，过量饮用可能刺激胃黏膜，损害牙齿釉质。

誤區3：排毒茶能彻底清理身体

果汁富含维生素，但缺乏蛋白质和纤维，容易导致血糖波动，甚至肌肉流失，长期还可能减缓新陈代谢。

正确做法：多喝水促进代谢，均衡饮食摄取足够蛋白质和纤维，保持运动提高循环。健康排毒不是依赖极端方法，而是长期养成良好生活习惯。

本篇文章由中華耆英會營養師撰寫，
如有疑问請撥打617-357-0226

認知障礙專欄

隨著年齡增長，認知障礙已成為許多家庭需要面對的課題。對於患者及照顧者而言，如何減少壓力、提升生活質量，是至關重要的問題。因此，我們特別提供一系列關懷與支持服務，幫助您在這段旅程中獲得更多溫暖與力量。

- **記憶茶座** - 舒適的社交空間，讓患者與照顧者交流互動，減輕照顧壓力，建立支持網絡。
- **正念講座** - 由 Age Strong 專家主講，透過正念練習與技巧，幫助預防與管理失智症，提升記憶力，促進心理健康。
- **照顧者支持** - 提供心理諮詢、互助小組等專業服務，幫助照顧者減輕壓力、提升照顧技巧，確保身心健康。

照顧不只是責任，更是一份愛與陪伴！

無論您是患者還是照顧者，都不必獨自承擔。我們在這裡，與您同行，提供實用的資源與關懷，讓愛與希望充滿生活每一天。

歡迎聯絡符姑娘了解更多！

電話: 617-357-0226 內線. 115

加入我們，為家人帶來更多關懷與支持！

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
四月

中華耆英會
營養計劃



2025年四月菜單

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
	1 鹽焗雞翼 菜餚 + 736*mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 872mg 總熱量: 433kcal	2 素什錦 菜餚 + 235mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 372mg 總熱量: 433kcal	3 香菇蒸肉餅 菜餚 + 352mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 488mg 總熱量: 622kcal	4 魚香茄子 菜餚 + 160mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 296mg 總熱量: 530kcal
7 意式焗魚片 菜餚 + 613*mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 749mg 總熱量: 700kcal	8 糖醋排骨 菜餚 + 356mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 492mg 總熱量: 758kcal	9 海鮮大燴 菜餚 + 601*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 737mg 總熱量: 411kcal	10 炸醬麵 菜餚 + 687*mg + 125mg 總鈉含量 = 824mg 總熱量: 1048kcal	11 醬油雞翼 菜餚 + 235mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 372mg 總熱量: 620kcal
14 沙爹魚蛋 菜餚 + 616*mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 753mg 總熱量: 541kcal	15 麻婆豆腐 菜餚 + 515*mg 牛奶 + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 651mg 總熱量: 927kcal	16 沙汁蝦球 菜餚 + 798*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 934mg 總熱量: 513kcal	17 杞子雲耳蒸魚片 菜餚 + 142mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 279mg 總熱量: 491kcal	18 薑蔥雞脾 菜餚 + 456mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 592mg 總熱量: 754kcal
21 愛國者日 今日歇業	22 蒸餃子 菜餚 + 968*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 1093mg 高鈉日 總熱量: 477kcal	23 八珍撈麵 菜餚 + N/A + 125mg 總鈉含量 = N/A 暫無數據, 盡請原諒 總熱量: N/A	24 水煮魚 菜餚 + 426mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 562mg 總熱量: 506kcal	25 左宗雞 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
28 味菜肉片 菜餚 + 387mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 523mg 總熱量: 632kcal	29 燜豬腳 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	30 炒三鮮 菜餚 + 1121*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 1257mg 高鈉日 總熱量: 596kcal		

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。

