營養專欄

-補鈣、防曬兩不誤-

夏天是補充鈣質與維生素D的好時機。適當的陽光與均衡飲食有助於長者維持骨骼健康、預防跌倒；但別忘了，同時也要做好皮膚防曬，保護健康每一天。

為什麼骨質健康很重要？
隨著年齡增長，骨質容易流失，可能導致骨折或跌倒。**鈣質**是骨骼的主要成分，每日建議攝取量約為**1200毫克**。**維生素D**-幫助身體吸收鈣質，預防骨質疏鬆

曬太陽補維生素D——安全最重要！
適度曬太陽可以幫助身體製造維生素D，但建議選擇**涼爽時段**並避開臉部，以減少中暑、曬傷與皮膚老化風險：

- **最佳時段:** 夏天建議在上午9點前或下午4點後
- **曝曬部位: 手臂或小腿，避免臉部曝曬，**保護皮膚與眼睛
- **曝曬時間:** 每週2～3次，每次10～20分鐘，視個人膚色與天氣調整
- **曬完後記得:** 使用SPF 30以上防曬乳，穿著寬鬆、淺色長袖衣物，保護皮膚不受紫外線傷害

本篇文章由中華耆英會營養師撰寫，
如有疑問請撥打617-936-3397

健康與保健課程

中華耆英會目前與多個旨在發展人們健康與保健的非營利機構共同合作，為符合參與條件的社區成員週期性提供免費的，循證可循的健康項目，其中包括：

- **慢性病自我管理課程** 增強參與者對於長期慢性病的自我管理意識與能力。
- **糖尿病自我管理課程** 增強參與者對於糖尿病的自我管理意識與能力。
- **平衡計劃** 幫助長者提高警覺，防止跌倒和鼓勵長者增加日常活動。
- **活動創意· 走出抑鬱** 鼓勵參與者參與有意義活動的行為激活方法，使參與者有能力管理抑鬱症。
- **太極拳** 幫助參與者學習提高自我意識和控制身體能力的運動。
- **輕鬆漫步** 增強參與者對於保持體育鍛煉的信心與提升整體身體素質。

以上項目大多以小組的形式進行，由有相關項目資格證的輔導員帶領小組成員學習，實踐經由科學研究證明的保健方法，幫助參與者提升對自我保健的思想意識和身體素質。

如對項目有興趣，歡迎致電或留言給何姑娘（617-285-5045）。

長者活動/就餐中心

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

君子樓	康樂樓	白禮頓樓
5 Oak Street West, Boston 電話: (617) 423-7560 傳真: (617) 423-0502	25 Essex Street, Boston 電話: (617) 936-3966 傳真: (617) 350-4621	677 Cambridge St., Brighton 電話: (617) 789-4289 傳真: (617) 789-5623
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	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	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年六月

中華耆英會

營養計劃

2025年六月菜單

星號(*)代表
高鈉(>500毫克)菜餚

我們的客服電話為
857-990-1775

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
2 杞子雲耳蒸魚 菜餚 + 142mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 491mg 總熱量: 279kcal	**3 椒鹽蝦** 菜餚 + 736*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 872mg 總熱量: 433kcal	**4 魚香茄子** 菜餚 + 160mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 296mg 總熱量: 530kcal	**5 南瓜排骨** 菜餚 + 560*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 696mg 總熱量:741kcal	**6 家常素菜** 菜餚 + 111mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 247mg 總熱量: 546kcal
9 酸菜肉碎豆腐 菜餚 + N/A 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = N/A 總熱量: N/A	**10 香菇雲耳蒸鷄** 菜餚 + 125mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 451mg 總熱量: 618kcal	**11 意式魚排** 菜餚 + 613*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 749mg 總熱量: 700kcal	**12 蒸肉餅** 菜餚 + 352mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 488mg 總熱量: 622kcal	**13 蜜汁鷄翼** 菜餚 + 647*mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 784mg 總熱量: 760kcal
16 蒜香蝦球 菜餚 + 764*mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 921mg 總熱量: 545kcal	**17 味菜肉片** 菜餚 + 387mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 523mg 總熱量: 632kcal	**18 水煮魚** 菜餚 + 426mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 562mg 總熱量: 506kcal	**19** 六月節 今日歇業	**20 咖喱魚蛋麵** 菜餚 + 616*mg + 125mg 麵 + 252mg 總鈉含量 = 994mg 總熱量: 585kcal
23 糖醋排骨 菜餚 + 356mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg 總鈉含量 = 492mg 總熱量: 758kcal	**24 蝦仁蒸蛋** 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	**25 燜豬脚** 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	**26 枝竹火腩豆腐** 菜餚 + 123mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 259mg 總熱量: 571kcal	**27 醬油雞髀** 菜餚 + 235mg + 125mg + 11mg 總鈉含量 = 372mg 總熱量: 620kcal
30 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				

食物安全守則

若客户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。