

營養專欄

預防第二型糖尿病

什麼是 DMII 和 Pre-DM?

DMII，即第二型糖尿病，是指身體無法正常使用胰島素，導致血糖長期偏高。

Pre-DM，即糖尿病前期，是指血糖高於正常範圍，但尚未達到糖尿病診斷標準。這是糖尿病可能發展的警訊。

為什麼預防很重要？血糖長期偏高可能增加心臟病、腎臟病、視力問題、神經受損及傷口癒合不良等風險。

及早改變生活方式，有助於預防或延緩糖尿病，減少長期用藥的需要，並降低併發症風險。

小改變也有幫助 預防勝於治療。健康飲食、規律步行或運動、充足睡眠及壓力管理，都有助於改善血糖。

從小步驟開始，例如以清水代替含糖飲料、多吃蔬菜、控制食物份量，都能為健康帶來正面改變。

參加我們的 DPP 計劃 我們的糖尿病預防計劃 (DPP) 為糖尿病前期或有第二型糖尿病風險的成人提供支持。

透過健康教育、生活方式指導及小組支持，參加者可學習實用方法，建立更健康的生活習慣。詳情請聯絡：

何姑娘 617-542-7458 或
丁姑娘 617-936-3397

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



GBCGAC



GBCGAC



Greater Boston 中華耆英會
Chinese Golden Age Center



Greater Boston Chinese Golden Age Center

Nutrition Program

每月菜單

2026年
七月

中華耆英會
營養計劃



2026年七月菜單

星號(*)代表
高鈉(>500毫克)菜餚

客服電話: 857-990-1775
星期一至五, 9:00am-5:00pm

食物安全守則

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
				
6 蒸餃子 菜餚 + 968*mg 牛奶 + 125mg 總鈉含量 = 1093mg 總熱量: 477kcal	7 紅燒豆腐 菜餚 + 549*mg + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 678mg 總熱量: 702kcal	1 沙汁蝦 菜餚 + 1116*mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 1244mg 高鈉日 總熱量: 513kcal	2 水煮魚排 菜餚 + 426mg 牛奶 + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 554mg 總熱量: 537kcal	3 獨立日假期 今日歇業
13 蝦仁蒸蛋 菜餚 + 957*mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 1085mg 總熱量: 520kcal	14 香菇豆腐煲 菜餚 + 356mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 485mg 總熱量: 465kcal	8 香葱焗魚餅 菜餚 + 302mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 430mg 總熱量: 546kcal	9 蒜香蝦球 菜餚 + 784*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 913mg 總熱量: 576kcal	10 醬油雞脾 菜餚 + 235mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 364mg 總熱量: 651kcal
20 番茄肉醬面 菜餚 + N/A 牛奶 + 125mg 麵 + 252mg 總鈉含量 = N/A 暫無數據, 盡請原諒 總熱量: N/A	21 沙茶魚排 菜餚 + 550*mg + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 678mg 總熱量: 476kcal	15 臘味飯 本月推薦 菜餚 + N/A + 125mg + 3mg 總鈉含量 = N/A 暫無數據, 盡請原諒 總熱量: N/A	16 香芹蝦球 菜餚 + 957*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 1085mg 總熱量: 650kcal	17 鹹香雞翼 菜餚 + 430mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 559mg 總熱量: 827kcal
27 羅漢齋 菜餚 + 298mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 3mg 總鈉含量 = 426mg 總熱量: 563kcal	28 炒三鮮 菜餚 + 1121*mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 1249mg 高鈉日 總熱量: 627kcal	22 焗肉餅 菜餚 + 352mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 480mg 總熱量: 653kcal	23 麻婆豆腐 菜餚 + 515*mg + 125mg = 3mg 總鈉含量 = 643mg 總熱量: 958kcal	24 沙薑雞脾 菜餚 + 312mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 440mg 總熱量: 701kcal
29 避風塘雞翼 菜餚 + 340mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 468mg 總熱量: 699kcal	30 糖醋排骨 菜餚 + 356mg + 125mg + 3mg 總鈉含量 = 485mg 總熱量: 788kcal	31 咖喱魚蛋撈麵 菜餚 + 616*mg + 125mg 麵 + 252mg 總鈉含量 = 994mg 總熱量: 585kcal		

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。加熱切勿超過30分鐘。

*請勿使用多士爐
(小烤箱)加熱餐盒

留意餐点中的小骨, 以免噎到或咀嚼不暢。

客戶不在家處理政策:

為確保食品安全及客戶安全, 如送餐時無人在家接收, 餐點不能無人看管地留在門口。如有任何特別送餐指示或變更, 請提前聯絡本會或您的個案經理。

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。

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。

