



營養教育



尋找隱藏的糖與鈉

部分加工食品含有較高的鈉與糖類。這時學會閱讀營養成分標籤很有幫助。

選擇標籤上有無鹽(no salt added), 低鈉(low sodium)或是減鈉(reduced-sodium)。可以有效減少從加工食品攝取的鈉。

來源: Eatright.org

製作: Heather Cuellar, RD

呈現: Becky Bruno,
Spectrum Program Manager

2023年4月

詮釋加工食品

“加工食品”是個範圍很廣的詞，近年來很多人對這個詞相當避諱。雖然也有加工過度的速食，洋芋片，糖果及垃圾食品，但是也有我們能加入日常飲食計畫的普通的加工食品。

加工食品有許多等級，有時候會包括罐裝，冷凍，預熱食品，營養補強，有些甚至變更食品的營養結構。

加工的種類:

- **未加工食品** 是自然界能夠找到的食品如 香蕉, 柳橙, 紅蘿蔔, 及高苣. 這些食品富含養分及纖維.
- **輕度加工食品** 通常是為了便利而經過簡單的加工. 例如包裝菠菜, 罐裝玉米或烤過的花生. 其他的輕度加工食品在完熟的時候加工以保存其營養價值, 例如罐裝番茄, 鮭魚, 冷凍水果及蔬菜. 這是取得營養又簡單易煮的食品的一個好方法.
- **重度加工食品** 通常有許許多多的材料但是缺少營養成分及纖維. 這類食品包括微波爐餐盒, 冷凍披薩, 洋芋片. 另外三明治肉片, 早餐穀片, 餅乾也都屬於此類. 這類食品應該要少吃.



| 星期一 | 星期二 | 星期三 | 星期四 | 星期五 |
|--|--|---|---|---|
| <p>3</p> <p>雞蛋沙拉三明治, 全麥吐司, 生菜, 番茄及洋蔥 今日湯品 鮮果+</p> | <p>4</p> <p>火雞燴番茄 時蔬沙拉* 玉米鬆餅 鮮果+</p>  | <p>5</p> <p>時蔬雜燴** 每日沙拉 糙米飯 鮮果</p> | <p>6</p> <p>南方式雞肉湯佐秋葵 紅豆 糙米飯 鮮果+</p>  <p>州花日</p> | <p>7</p> <p>西南烤鱼 西南式佐餐沙拉 紅萝卜* 焗飯 鮮果+, 甜點</p> |
| <p>节日大餐</p> <p>10</p> <p>火腿 红薯** 西蘭花/紅甜椒+ 夏威夷餐包 鮮果</p>  | <p>11</p> <p>薑汁牛肉煲 紅萝卜* 糙米飯 鮮果+</p> | <p>12</p> <p>雞肉沙拉佐金色葡萄乾, 生菜, 番茄及黃瓜 檸香蘑菇意麵湯 全麥餅乾 鮮果+</p> | <p>13</p> <p>椰香咖哩鱈魚燴焗飯 香檸包心菜沙拉 香燴花椰菜+ 鮮果</p> | <p>14</p> <p>紅醬義大利麵* 每日沙拉 大蒜麵包 鮮果+</p>  |
| <p>17</p> <p>蟹肉棒雞蛋沙拉佐生菜及番茄* 蔬菜湯 全麥吐司 鮮果+</p> | <p>18</p> <p>雞肉蔬菜墨西哥捲餅+ 黑豆 鮮果 甜點</p> | <p>19</p> <p>青醬義大利餃子佐春季時蔬** 番茄湯 大蒜麵包 鮮果</p>  | <p>20</p> <p>墨式肉丸湯(主菜)** 時蔬沙拉* 墨西哥玉米片 鮮果</p> | <p>21</p> <p>BBQ烤雞三明治, 全麥麵包生菜番茄洋蔥 西蘭花蔓越莓沙拉+ 鮮果</p> |
| <p>24</p> <p>香草烤雞 包心菜土豆湯+ 胡萝卜青豆* 全麥餐包 鮮果</p> | <p>25</p> <p>摩洛哥鸚嘴豆式 红薯** 每日沙拉 古斯米 鮮果</p> | <p>26</p> <p>肉丸三明治佐紅醬及酸種麵包 義大利青豆 波菜時蔬沙拉* 鮮果+</p> | <p>27</p> <p>薑蒜焗豬肉 烤西蘭花+ 紅蘿蔔片* 糙米飯 鮮果</p> | <p>28</p> <p>烤鱼佐韭蔥醬汁* 烤花椰菜+ 球芽甘藍+ 糙米飯 鮮果</p> |
| | | | <p>每个餐点将配有1%脂肪牛奶</p> <p>餐单会随时更改, 恕不另行通知</p> | <p>关键词</p> <p>+ 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日  素食日</p> |

Spectrum 非常感谢以下组织对他们的经济支持: Alameda County Area Agency on Aging,

Cities of Hayward and San Leandro, Eden Health District, Rotary Clubs of Hayward, Castro Valley and Oakland 3.

如需預約請直接與用餐地點聯繫. 其他疑問請洽中央廚房: 510-785-1997. Program Manager, Becky Bruno email: BBruno@SpectrumCS.org