SPECTRUM COMMUNITY SERVICES, INC.

MEALS ON WHEELS AMERICA 2024 MEMBER

營養教育

鐵的推薦膳食攝取量(RDA)是:

50歲以上的成年男性和女性 = 8 毫克

大多數人可以通過飲食來獲得身體所需的鐵，只要飲食均衡，含有富含鐵的食物。

資料來源:
The Academy of Nutrition & Dietetics

提供: Heather Cuellar, RD

呈現: Becky Bruno,
Senior Services Project Coordinator

2024年4月

鐵質

什麼是鐵？

鐵是一種礦物質，在身體內發揮著至關重要的作用，支持整體健康和福祉。鐵的主要功能之一是在血液中運輸氧氣到全身各處。

當鐵水平降低時會發生什麼？

如果身體無法吸收所需的建議鐵量，身體可能會出現鐵缺乏狀態。這也可能發展成為鐵缺乏性貧血，在美國是一種非常普遍的營養缺乏狀態。

症狀包括:

疲勞、頭痛、虛弱、難以維持體溫、蒼白的皮膚和指甲。

鐵來源既可以在動物食物中找到，也可以在植物食物中找到。然而，身體更有效地從動物來源吸收鐵。

鐵食物來源包括但不限於：

動物基源:

- 瘦肉類：牛肉、家禽、火雞、羊肉和豬肉
- 海鮮:魚和貝類

植物基源:

- 豆類和豆類食物：扁豆、豆類、豌豆、大麥等
- 綠葉蔬菜：菠菜、瑞士甜菜、羽衣甘藍和球芽甘藍
- 強化食品產品：許多麥片、義大利麵和穀物可能經過鐵強化

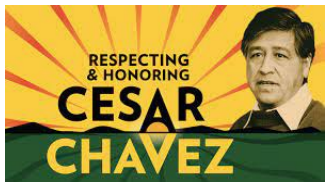
實用提示：植物基源的鐵最好與維生素C來源搭配攝取。例如，在菠菜沙拉上擠新鮮檸檬汁有助於增加植物基鐵的吸

SPECTRUM COMMUNITY SERVICES, INC.

2024年 4月

DOWNTOWN OAKLAND SENIOR CENTER
(510) 238-3284 | DOSC@oaklandca.gov
中午 12-12:30 領取午餐, 最少三(3)個工作日的提前告知
選擇用餐方式: 堂食 或 外帶並線上社交 或 外帶

長者價錢: 每餐$4捐款
非常感謝您的額外捐贈.
60歲以上有註冊的長者即使資金不足也能獲取餐點. **未滿60歲: $14收費**

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
1 假日 	**2** 感恩節餐 烤火腿 红薯+* 西蘭花/紅甜椒+ 夏威夷餐包 苹果酱+, 甜點 (僅限堂食) 	**3** 新增 鳕魚佐白酒醬汁* 烤西蘭花+ 紅蘿蔔片* 糙米飯 鮮果	**4** 新增 燒烤火雞芝士三明治, 配全麥麵包、生菜、 番茄和洋蔥 西蘭花葡萄乾沙拉+ 鮮果	**5** 新增 醬爆肉丸 土豆泥佐肉汁 胡萝卜青豆* 全麥餐包 鮮果+
8 雞蛋沙拉三明治, 全麥吐司, 生菜, 番茄及洋蔥* 番茄湯 鮮果+	**9** 新增 辣椒芥末豬里肌+ 红萝卜* 烤土豆 玉米鬆餅 鮮果	**10** 蔬菜咖哩+* 烤西蘭花+ 糙米飯 鮮果	**11** 椰香咖哩鳕魚 香檸包心菜沙拉 香燴花椰菜+ 焗飯 鮮果	**12** 南方式雞肉湯佐秋葵+ 紅豆 糙米飯 鮮果
15 杏桃烤雞 雜菜+* 波菜時蔬沙拉 焗飯 鮮果	**16** 薑汁牛肉煲 红萝卜* 糙米飯 鮮果+ 	**17** 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+	**18** 青醬義大利餃子佐春季時蔬+* 烤花椰菜+ 大蒜麵包 鮮果 	**19** 烤魚佐韭蔥醬汁* 红萝卜* 球芽甘蓝+ 焗飯 鮮果
22 蟹肉棒雞蛋沙拉佐生菜及番茄 蔬菜湯 全麥吐司 鮮果+	**23** 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	**24** 醬燉豬肉 中式時蔬 红萝卜* 奶油大蒜飯 鮮果+	**25** 新增 雞肉塔可餅, 搭配香菜和切丁洋蔥 時蔬沙拉* 斑豆+ 玉米餅, 鮮果	**26** 新增 < > 菠菜蘑菇千層麵+* 每日沙拉* 大蒜麵包 鮮果
29 薑蒜焗豬肉 烤西蘭花+ 紅蘿蔔片* 糙米飯 鮮果	**30** 素燴時蔬 球芽甘蓝+ 玉米鬆餅 鮮果 		**每个餐点将配有1%脂肪牛奶** **餐单会随时更改, 恕不另行通知**	**关键词** + 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日 素食日

Spectrum 非常感谢以下组织对他们的经济支持: Alameda County Area Agency on Aging, Subaru Share the Love, StopWaste, Cities of Hayward, San Leandro & Union City, Eden Health District, and Rotary Clubs of Niles Fremont, Hayward, and Castro Valley.

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, Jessica Moses: JMoses@SpectrumCS.org