



營養教育



抗氧化劑食物來源

無法記住這麼多種的食物來源？沒問題，只需每日攝取各種各樣不同的食物，包含多種顏色的蔬菜水果及全穀食品。

資料來源：

The Academy of Nutrition and Dietetics
&
Understanding Nutrition
by Whitney-/Rolfes

製作: Heather Cuellar, RD

整理: Becky Bruno,
Senior Meals Program Manager

2022年 八月

抗氧化劑

什麼是抗氧化劑？

抗氧化劑是一種能保護細胞受到自由基傷害的一種物質。當人體受到外界影響，如紫外線或菸草，人體會生產自由基。自由基會導致細胞破壞，損傷，疾病及老化。時常保持抗氧化劑的吸收可以減少這些自由基帶來的風險。幸好有許多食物都含有抗氧化劑。

抗氧化劑高含量的來源？

食物是抗氧化劑最好的來源。想要記住那些食物富含抗氧化劑..... 記住ACE!

維他命A: (紅蘿蔔素) : 常見於紅, 橙, 深黃色蔬菜及深綠色的葉菜類. 如番茄, 紅蘿蔔, 菠菜, 甘藍, 番薯, 節瓜及西蘭花。



維他命C: 柑橘類, 草莓, 甜椒, 番茄, 西蘭花及馬鈴薯(土豆)。



維他命E: 植物油, 沙拉醬, 小麥芽, 全穀食品, 種子花生類及花生醬。



另外, **礦物質硒:** 肉類, 全穀食品, 蔬菜及水果。





請直接與您的用餐地點預約餐點。

DOWNTOWN OAKLAND SENIOR CENTER
(510) 238-3284 | DOSC@oaklandca.gov

與2014年一樣的低價!
長者價錢: 每餐\$3.75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: \$10收費

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p>1 </p> <p>素漢堡佐生菜, 番茄, 洋蔥及全麥包 紅蘿蔔鷹嘴豆沙拉* 鮮果+</p>	<p>2</p> <p>烤魚佐檸檬優格醬汁 西南式佐餐沙拉+ 胡蘿卜青豆* 糙米飯 鮮果</p>	<p>3 國際西瓜日</p> <p>火雞肉墨西哥捲餅 佐生菜, 番茄及洋蔥+ 斑豆 全麥捲餅 鮮果</p>	<p>4</p> <p>亞洲風雞肉沙拉+ 鮮薑甜薯湯* 全麥餐包 鮮果 甜點</p>	<p>5</p> <p>考土豆與燴時蔬 西兰花+ 玉米鬆餅 鮮果</p>
<p>8 </p> <p>火雞炒時蔬 烤花椰菜+ 糙米飯 鮮果</p>	<p>9</p> <p>包心菜捲湯(主菜)*+ 什錦蔬菜沙拉* 全麥餐包 鮮果</p>	<p>10</p> <p>烤魚佐番茄醬汁 時蔬沙拉* 四季豆 焗飯 鮮果+</p>	<p>11 </p> <p>墨式蔬菜沙拉褒及糙米飯+ 菠菜沙拉佐紅洋蔥及紅蘿蔔*+ 鮮果</p>	<p>12</p> <p>芥末烤雞 苜菜湯 紅蘿卜* 糙米飯 鮮果+</p>
<p>15</p> <p>西南式雞肉沙拉+* 蔬菜湯+* 玉米片 鮮果</p>	<p>16 < ></p> <p>拔絲豬肉佐全麥餐包及墨式 包心菜沙拉+ 斑豆 烤玉米 鮮果</p>	<p>17</p> <p>杏桃烤雞 雜菜+* 菠菜時蔬沙拉* 焗飯 鮮果 甜點</p>	<p>18</p> <p>鮭魚三明治佐全麥麵包及 生菜, 番茄, 洋蔥 烤甜薯球* 鮮果+</p>	<p>19 </p> <p>蔬菜咖哩+* 西兰花+ 糙米飯 鮮果</p>
<p>22</p> <p>鱈魚佐檸檬酸豆醬汁 番茄菠菜湯* 四季豆 糙米飯 鮮果+</p>	<p>23 </p> <p>主廚沙拉+* 全麥餐包 鮮果</p> <p>世界水仙花日</p>	<p>24</p> <p>照燒雞 鮮薑甜薯湯* 雜菜+* 蔬菜咖哩 鮮果</p>	<p>25</p> <p>蔓越莓火雞三明治, 全麥吐司, 生菜, 番茄及洋蔥 西蘭花葡萄乾沙拉+ 鮮果</p>	<p>26</p> <p>漢堡肉佐蘑菇與洋蔥 土豆泥 胡蘿卜青豆* 全麥餐包 鮮果+</p>
<p>29</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>30</p> <p>火雞燴番茄 時蔬沙拉* 玉米鬆餅 鮮果+</p>	<p>31 </p> <p>時蔬雜燴+* 每日沙拉* 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 + 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, 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