SPECTRUM COMMUNITY SERVICES, INC. / MEALS ON WHEELS AMERICA 2023 MEMBER

營養教育

你知道嗎?

隨著年齡的增長我們的味覺也會跟著變化, 許多以前覺得好吃的東西也會變化. 不要讓這成為阻礙. 嘗試用不同的香草及香料 (不要使用食鹽) 來調味出您最喜歡吃的食物!

資料來源:
Understanding Nutrition by Whitney and Rolfes, and Todays Dietitian

製作: Heather Cuellar, RD

呈現: Becky Bruno, Spectrum Program Manager

2023年8月

香草及香料

香草及香料不僅能使食物變得更美味, 還能帶來許多營養價值. 雖然我們使用香草及香料的量不多, 但他們對食物帶來的影響很大.

什麼是香草及香料?

香草及香料來自植物, 或植物的一部份, 如葉子, 種子, 樹皮, 樹根及草根.

香草及香料對健康的益處:

- 抗氧化劑效果: 能保護細胞免於受到自由基的傷害
- 抗炎效果: 能減少體內的發炎
- 幫助消化有時還能減緩頭暈的症狀

常見的香草及香料: 薑黃, 肉桂, 生薑, 大蒜, 羅勒, 迷迭香, 芝蘭 及 黑胡椒.

如何使用香草及香料:

- 在燕麥或咖啡中撒入少許肉桂
- 煮菜時用香草及香料取代鹽增加味道
- 將香草及香料混入奶油及起司類增加層次
- 用香草增加水的味道, 如將薄荷放入水中作成薄荷水
- 某些香草很適合增進沙拉, 意麵, 及湯品. 如鼠尾草, 羅勒 及 百里香
- 某些香草及香料很適合烤蔬菜如迷迭香, 黑胡椒, 大蒜 及 薑黃

SPECTRUM COMMUNITY SERVICES, INC.

2023 年 8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

不會因為有困難捐款而拒絕任何長者領餐

60歲以下的來賓需支付$14的餐點費用

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
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** **堂食**:在用餐地點享用 **外帶**:帶回家享用並參與Zoom活動 Take-Away: To-go, no Zoom	1 烤魚佐韭蔥醬汁* 烤花椰菜+ 球芽甘藍+ 焗飯 鮮果	2 薑汁牛肉煲 红萝卜* 糙米飯 鮮果+	3 紅醬義大利麵* 每日沙拉* 大蒜麵包 鮮果+ 	4 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+
7 墨式肉丸湯(主菜)+* 時蔬沙拉* 墨西哥玉米片 鮮果	8 墨西哥式雞肉+ 黑豆 全麥捲餅 鮮果	9 青醬義大利餃子佐春季時蔬+* 番茄湯 大蒜麵包 鮮果 	10 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	11 蟹肉棒雞蛋沙拉佐生菜及番茄* 蔬菜湯+ 全麥吐司 鮮果+
14 椰香咖哩鱈魚 香檸包心菜沙拉 香燴花椰菜+ 焗飯 鮮果	15 摩洛哥鸚嘴豆式 烤紅薯*+ 每日沙拉* 古斯米 鮮果, 甜點 (僅限堂食) 	16 香草烤雞 包心菜土豆湯+ 胡萝卜青豆* 全麥餐包 鮮果	17 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+	18 薑蒜焗豬肉 烤西蘭花+ 紅蘿蔔片* 糙米飯 鮮果
21 素漢堡佐生菜, 番茄, 洋蔥及全麥包 紅蘿蔔鷹嘴豆沙拉* 鮮果+	22 亞洲風雞肉沙拉+ 鮮薑甜薯湯* 全麥餐包 鮮果	23 火雞肉墨西哥捲餅 佐生菜, 番茄及洋蔥+ 斑豆 全麥捲餅 鮮果	24 烤魚佐檸檬優格醬汁 球芽甘藍+ 胡萝卜青豆* 短意麵 鮮果	25 烤土豆與燴時蔬+ 烤西蘭花+ 玉米鬆餅 鮮果
28 火雞炒時蔬 烤花椰菜+ 糙米飯 鮮果 	29 牛肉包心菜捲湯*+ 什錦蔬菜沙拉* 比司吉 鮮果	30 烤魚佐番茄醬汁 紅蘿蔔片* 四季豆 焗飯 鮮果+	31 墨式蔬菜沙拉褒及糙米飯+ 時蔬沙拉* 鮮果 甜點 (僅限堂食)	**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, Becky Bruno: BBruno@SpectrumCS.org