



營養教育

消化健康

我們的消化系統扮演著分解並吸收食物的重要角色. 身體接著使用這些養分執行許多活動. 例如, 提供能量或是癒合傷口. 某些食品有著較多的營養價值. 充分並穩定的攝取好的營養食品是維持健康的消化系統重要的因素.

哪些食品有益於消化系統?

注重纖維: 食品纖維會增加排泄物的重量幫助維持腸胃正常的蠕動.

高纖食品: 燕麥, 豆類, 梨子, 桑葚, 大麥, 酪梨, 奇亞籽, 全穀類以及其他.

水: 不要忘記攝取水分! 纖維需要水來運作, 若想要增加纖維的攝取記得多喝水.

益生菌: 益生菌有助於消化並增加消化系統內良性的細菌比例.

益生菌食品: 優格, 優酪乳, 味噌, 天貝, 德國酸菜, 韓式泡菜及其他.

鳳梨(波蘿): 含有一種稱為鳳梨酵素的成分, 能幫助分解蛋白質, 促進整個消化過程.

吃粗食: 選擇未經過精緻處理的食品例如水果, 蔬菜, 豆類, 低脂的肉類, 海鮮類及其他. 同時避免攝取精緻食品, 尤其是含有添加物, 含有大量反式脂肪, 含有高量飽和脂肪以及含有大量人工甜味劑等等. 過度精緻的食品與消化系統失調有著緊密的關係.



您知道嗎?

除了營養之外, 適當的紓解壓力並適度的運動有助於整體的消化健康

來源: EatRight.org & EatingWell.com

製作: Heather Cuellar, RD

呈現: Becky Bruno,
Spectrum Program Manager

2023年2月

2023年 二月

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

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
		1 時蔬雜燴+* 西兰花+ 糙米飯 鮮果	立春 2 漢堡肉佐蘑菇與洋蔥 土豆泥 胡蘿卜青豆* 全麥餐包 鮮果+ 	3 雅買加烤雞佐黃瓜醬雅買加 烤雞佐黃瓜醬+ 紅豆 椰香糙米飯 鮮果
6 烤雞 青醬土豆及青豆 + 全麥餐包 鮮果	7 青醬義大利餃子佐春季時蔬+* 番茄湯 大蒜麵包 鮮果	8 南方式雞肉湯佐秋葵+ 紅豆 糙米飯 鮮果	9 南方式黑辣烤魚+ 迷迭香烤土豆 雜菜+* 玉米鬆餅 鮮果	10 新增 甜酸雞* 中式時蔬 糙米飯 鮮果+ 
13 火雞肉墨西哥捲餅 佐生菜, 番茄及洋蔥 斑豆 全麥捲餅 鮮果	14 椰香咖哩鮮魚 雅買加烤雞佐黃瓜醬+ 紅蘿卜* 焗飯 鮮果, 甜點 	15 炖牛肉* 時蔬沙拉* 全麥餐包 鮮果+	16 香草烤雞 包心菜土豆湯+ 胡蘿卜青豆* 全麥餐包 鮮果	17 紅醬義大利麵 球芽甘藍+ 每日沙拉 大蒜麵包 鮮果
假日 20 	21 亞洲式蔬菜咖哩* 西兰花+ 糙米飯 鮮果	22 烤魚佐韭蔥醬汁* 古斯米 姜黃鮮檸扁豆湯+ 鮮果	Nat'l Chili Day 23 火雞燴番茄 什錦蔬菜沙拉* 玉米鬆餅 鮮果+ 	< > 24 青醬墨西哥雞肉捲+* 全麥捲餅 斑豆 玉米 鮮果
27 雞肉韭蔥湯(附比司吉)* 時蔬沙拉* 鮮果+	新增 28 火雞肉堡佐全麥包, 生菜, 番茄, 醃黃瓜及洋蔥 甜薯球* 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,

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