



營養教育

水分補充與您



長者每天需要多少水分？

根據美國國家醫學院的建議，51歲以上的男性每天應攝取約**13杯**水分，女性則約為**9杯**。然而，實際所需的水量會因個人健康狀況及日常活動量而有所不同。

當涉及到補充水分時，飲用水是維持身體健康的最佳來源。攝取足夠的水分能幫助器官正常運作、促進消化，並保持皮膚健康。水還能防止脫水，避免讓人感到疲倦、困惑或虛弱。

注意脫水的身體徵兆： 如果您出現以下任何症狀，可能表示您需要補充更多水分

- 感到口渴
- 嘴巴或皮膚乾燥
- 尿液顏色深黃
- 疲勞或無力
- 頭暈或思緒混亂
- 頭痛
- 肌肉抽筋



每天保持水分的小技巧：

⇒ **天然風味水：** 若覺得白開水無味，可加入檸檬、萊姆、橙子、黃瓜片，或新鮮薄荷，提升風味



⇒ **選擇低糖飲品：** 如白開水、無糖茶或風味水，會比含糖汽水或高糖果汁更有助於補充水分。

⇒ **記得每天喝牛奶：** 牛奶不僅可補充水分，還富含鈣質、蛋白質與多種維生素和礦物質。

⇒ **攝取含水量高的食物：** 如西瓜、生菜、黃瓜、橙子和草莓，皆富含水分，有助於水分攝取。



⇒ **讓水隨手可得：** 隨身攜帶可重複使用的水瓶，在沙發旁或床邊放一杯水，方便隨時飲用。

資料來源：

Eatright.org 與
National Council on Aging/NCOA.org

製作人：註冊營養師
Heather Cuellar, RD
呈現：Becky Bruno,
Senior Services Project Coordinator

2025年5月

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
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		1	2
节日大餐 5 塔可湯* 黑豆 香菜菜姆飯 奇異果+ 吉拿棒 (僅限堂食)	6	7	8	9
	雞蛋沙拉三明治佐生菜, 番茄* 番茄湯 橙子+	雞肉帝國卷 佐黃瓜優格醬 鮮黃瓜&番茄 烤蔬菜+ 全麥皮塔麵包 梨	火雞炒時蔬 西蘭花+ 糙米飯 蘋果	
12	13	14	15	16
火雞燴番茄 時蔬沙拉* 玉米鬆餅 橙子+	烤魚佐韭蔥醬汁* 紅萝卜* 球芽甘藍+ 焗飯 梨 	 蔬菜咖哩+* 波菜時蔬沙拉 全麥皮塔麵包 蘋果	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 奇異果+	
19	20	21	22	23
照燒雞 烤花椰菜+ 球芽甘藍+ 鳳梨蔬菜飯 葡萄	醬燉豬肉 中式時蔬 紅萝卜* 蒜香糙米飯 奇異果+	鮭魚沙拉三明治佐全麥麵包及生菜, 番茄, 洋蔥 蔬菜濃湯+* 梨	新增  22 印度奶油鷹嘴豆 孟買馬鈴薯+ 印度涼拌沙拉 全麥餐包 香蕉	
26	27	28	29	30
假日 國殤紀念日  緬懷與敬仰	 27 素漢堡佐生菜, 番茄, 洋蔥及全麥包 紅蘿蔔鷹嘴豆沙拉* 橙子+	新增 28 番茄燉絞肉* 沙沙醬+ 墨西哥牧場豆+ 糙米飯 香蕉, 布朗尼 (僅限堂食) 		