



營養教育



您知道嗎?

增加纖維攝取時最好循序漸進。短時間內攝取過多的纖維有可能導致腹痛或者是脹氣。

另外，在增加纖維攝取的同時不要忘記增加水的攝取避免發生腸胃不適。



資料來源:

Eatingright.org &
Understanding Nutrition by
Whitney Roles

製作: Heather Cuellar, RD

呈現: Becky Bruno,
Spectrum Program Manager

2023年10月

食品纖維

食品纖維是植物性食品的結構組織，如水果，蔬菜以及穀物 - 在這些食品中我們的身體無法吸收或分解的部分。食品纖維分為可溶性與不可溶性。

INSOLUBLE FIBER



不可溶性纖維的益處

- 有益於直腸的健康
- 減緩及預防便秘

SOLUBLE FIBER



可溶性纖維的益處

- 維持飽足感
- 降低血膽固醇
- 維持健康的血糖值

那些食品富含食品纖維?

蔬果類，煮過的豆子及豌豆，種子及堅果，全穀類的麵包及餅乾，以及糙米飯。

該攝取多少的食品纖維?

年長的女性每日需要21克
年長的男性每日需要30克

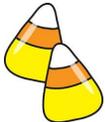
日常的食物中有多少的食品纖維?

- 1 顆中型梨子 = 5 公克
- 1 杯黑莓 = 8 公克
- 半顆酪梨 = 5 公克
- 半杯豆類 = 7 公克
- 1 杯豌豆 = 9 公克



採購時記得正確閱讀食品的营养資訊以正確選擇含有較高食品纖維的商品。



星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
<p>2</p> <p>檸香酸豆圓鱈 番茄菠菜湯* 四季豆 焗飯 鮮果+</p>	<p>3</p> <p>慕尼黑啤酒節 德國臘腸佐餐包 < > 紫包心菜+ 土豆沙拉 鮮果</p> 	<p>4</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>5</p> <p>時蔬雜燴+* 豆湯與羽衣甘藍+ 糙米飯 鮮果</p> 	<p>6</p> <p>雅買加烤雞佐黃瓜醬 香燴花椰菜+ 紅豆 椰香糙米飯 鮮果</p>
<p>9</p> <p>南方式雞肉湯佐秋葵+ 紅豆 糙米飯 鮮果</p> 	<p>10</p> <p>青醬義大利餃子佐春季時蔬+* 四季豆 大蒜麵包 鮮果</p>	<p>11</p> <p>檸香烤雞佐蘑菇醬 豆湯與羽衣甘藍+ 糙米飯 鮮果</p>	<p>12</p> <p>火雞肉漢堡佐全麥包 玉米黑豆沙拉 什錦蔬菜沙拉* 鮮果</p>	<p>13</p> <p>南方式黑辣烤魚+ 迷迭香烤土豆 雜菜+* 玉米鬆餅 鮮果</p>
<p>16</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>17</p> <p>椰香咖哩鱈魚 香燴花椰菜+ 紅萝卜* 焗飯 鮮果</p>	<p>18</p> <p>紅醬義大利麵 每日沙拉* 大蒜麵包 鮮果+</p> 	<p>19</p> <p>香草烤雞 包心菜土豆湯+ 胡蘿卜青豆* 全麥餐包 鮮果</p>	<p>20</p> <p>炖牛肉* 時蔬沙拉* 全麥餐包 鮮果+</p>
<p>23</p> <p>亞洲式蔬菜咖哩* 豆湯與羽衣甘藍+ 糙米飯 鮮果</p>	<p>24</p> <p>火雞燴番茄 什錦蔬菜沙拉* 玉米鬆餅 鮮果+</p>	<p>25</p> <p>墨式肉丸湯(主菜)+* 西南式佐餐沙拉 墨西哥玉米片 鮮果</p>	<p>26</p> <p>烤魚佐韭蔥醬汁* 姜黃鮮檸扁豆湯+ 古斯米 鮮果</p>	<p>27</p> <p>青醬墨式雞肉烤餅+* 黑豆 蒸玉米 鮮果</p> 
<p>30</p> <p>泰式西蘭花雞肉湯(主菜) + 薑汁芝麻麵+ 鮮果</p>	<p>31</p> <p>萬聖節大餐 烤雞腿燴番茄及羅勒醬 南瓜湯* 胡蘿卜青豆* 糙米飯 鮮果+, 甜點</p> 	<p>用餐選擇</p> <p>堂食: 在用餐地點享用 外帶: 帶回家享用並參與Zoom活動</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><u>关键词</u></p> <p>+ 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, Subaru Share the Love, StopWaste, Cities of Hayward, San Leandro & Union City, Eden Health District, and Rotary Clubs of Nilas 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