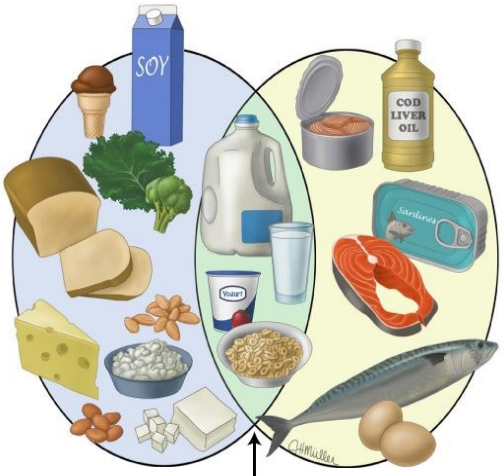
SPECTRUM COMMUNITY SERVICES, INC. / MEALS ON WHEELS AMERICA 2021 MEMBER

注意健康饮食



鈣質　　維生素D

兩種都有

鈣質及維生素D

攝取足夠的鈣質及維生素D對骨質健康極其重要. 我們常常認為鈣質是維持骨質最重要的營養. 其實維生素D也一樣重要. 它扮演著將鈣質帶至骨骼及牙齒的角色, 輔助我們的身體吸收鈣質.

那些食物來源含有鈣質及維生素D?

鈣質: 最常見的食物來源如奶類, 起司, 優格. 許多食品會另外添加如果汁, 麥片, 及豆腐. 其他如杏仁, 西蘭花, 芥藍, 及芥菜也富含鈣質.

維生素D: 又稱為"陽光"維生素, 身體能自然將陽光轉換為維生素**D.** 維生素**D** 在日常的食品中較罕見. 在高油脂的魚類如鮭魚, 或是蛋黃, 牛肝, 某些菇類能攝取到. 其他如橙汁也常會添加維生素**D.**

增加鈣質及維生素D的攝取:

1. 每日沐浴陽光(維生素D)5到10分鐘, 每周2到3次. 並喝上一杯溫牛奶(鈣質). 記得使用防曬產品並避免過度曝曬.
2. 購買日常用品時記得讀取食品商標並購買鈣質及維生素D含量高的食品. 或購買添加鈣質及維生素D的產品.
3. 用餐時佐與一杯8盎司的牛奶, 或添加鈣質的代用奶製品, 如豆奶.
4. 攝取油脂較多的魚類如鮭魚, 鯖魚, 海另魚及沙丁魚.
5. 用餐時佐與富含鈣質的綠色蔬菜.

小知識:

您知道嗎?　每日進行舉重運動能幫助刺激骨骼維持骨質健康.

資料來源:
Eatright.org and
Understanding Nutrition by Whitney Roles

監製及更新:
Heather Cuellar, RD

校訂即呈現: Becky Bruno,
Spectrum Program Manager

2021年十二月

SPECTRUM COMMUNITY SERVICES, INC.

2021 十二月

請直接與您的用餐地點預約餐點（24小時前提前預約）

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

捐款建议：$3.75

60歲以下的來賓需支付$10的餐點費用我们非常感激
如果您有任何的額外捐款，

由于资金的短缺，60岁以上未登记的人仕将不被接受

星期一	星期二	星期三	星期四	星期五
餐单会随时更改， 恕不另行通知 每个餐点将配有1%脂肪牛奶	**关键词** + 维他命 C 来源 * 维他命 A 来源 < > 高钠日	**1** 墨式肉丸湯(主菜)+* 時蔬沙拉* 全麥餅乾 鮮果 	**2** 番茄牛肉全麥筆尖面 菠菜沙拉佐水果及堅果+* 鮮果	**3** 全麥鮪魚沙拉三明治 土豆起司湯+* 什錦蔬菜沙拉* 鮮果
6 火雞肉漢堡佐全麥包+ 田園沙拉* 鮮果	**7** 西蘭花及花椰菜燴牛肉+ 四季豆 糙米飯 鮮果	**8** 鱈魚佐番茄醬汁及菠菜+* 紅蘿蔔湯* 全麥餐包 鮮果	**9** 杏桃烤雞 蔬菜湯 四季豆* 糙米飯 鮮果+ 	**10** 菠菜千層麵+ 時蔬沙拉* 全麥餐包 鮮果
13 甜酸豬肉 西兰花+ 四季豆* 糙米飯 鮮果 	**14** 摩洛哥式雞肉 红薯+* 紅蘿蔔鷹嘴豆沙拉* WW Pita Bread 鮮果	**15** 火雞燴番茄 什錦蔬菜沙拉* 玉米鬆餅 鮮果+	**16** 鱈魚佐檸檬酸豆醬汁 番茄菠菜湯* 球芽甘蓝+ 焗飯，鮮果	节日大餐 **17** 醬爆肉丸 土豆泥佐肉汁 四季豆* 全麥餐包，鮮果+ 布丁甜點
20 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	**21** 火雞三明治佐肉汁及全麥麵包 土豆泥 檸香西蘭花+ 鮮果 	**22** 雅式烤雞佐黃瓜醬汁 香燴花椰菜+ 黃瓜沙拉 椰香糙米飯，鮮果	假日 **23** 	假日 **24**
27 雞肉沙拉佐金色葡萄乾，生菜， 番茄及黃瓜 蔬菜湯+* 全麥餐包，鮮果	**28** 烤鱈魚 韭蔥奶油醬汁* 凱薩沙拉+ 全麥餐包 鮮果	**29** 炖牛肉* 什錦蔬菜沙拉* 比司吉 鮮果+	节日大餐 **30** 火腿 <> 羽衣甘藍 红薯+* 玉米鬆餅 鮮果 布朗尼甜點 	假日 **31**

Spectrum 非常感谢以下组织对他们的经济支持: Alameda County Area Agency on Aging,
Fremont Bank Foundation, San Francisco Foundation, Meals on Wheels America, Cities of Hayward & San Leandro, Rotary Club of Hayward.
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