

2023 年春季 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

## 地球更健康，我们的生活才能更健康

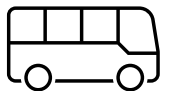
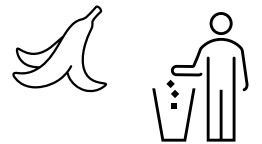
爱护环境如同爱护我们自己。但这并非一朝一夕之事，而是需要我们付出时间、乐于奉献。如果想要健康的身体和幸福的人生，保护环境至关重要。空气质量、私人空间、能否获取干净的水和食物，所有这些都通过各种方式直接影响我们的身体健康。拥有健康的环境，可以减少焦虑、呼吸系统疾病、心脏病和癌症等健康问题带来的风险。我们可以通过某些方式助力打造更健康的环境，如“变废为宝”、循环利用、园艺种植、拼车和定期打扫房屋等活动。如果我们参与这些活动，不仅能减少废弃物的产生量，也能让我们更加关注对地球的影响，获得一种秩序感，更轻松地掌控生活。



## 可持续发展行动——从我做起

试着做一些有利于保护地球的事情：

- ☐ 将食物垃圾和庭院废弃物放入社区的绿色垃圾桶中  
——变废为宝，制成堆肥
- ☐ 循环利用易拉罐、塑料瓶（1-7 号）、纸盒、未用过的纸张和玻璃
- ☐ 每周整理抽屉或房间
- ☐ 种植/购买当季果蔬
- ☐ 尽可能和朋友拼车或乘坐公共交通工具
- ☐ 如果距离不远，可以选择步行或骑自行车，而不是开车



## 了解您的标签：胆固醇

胆固醇存在于我们的肝脏和我们所食用的动物性食品中（如鸡蛋、牛肉、家禽肉、虾、奶酪等），它能够帮助我们的身体制造细胞膜、维生素 D 和多种激素，对人体至关重要。尽管如此重要，但《美国居民膳食指南》建议，每天胆固醇的摄入量不能多于 300 毫克，如果摄入过量，可能会导致动脉硬化，进而增加心脏病发作、中风或其他循环系统问题的风险。但这并不意味着我们应杜绝所有动物性食品；侧重我们所食用食物的整体质量以及我们的饮食习惯才是关键。宁吃烤鸡，不吃炸鸡；食用富含丰盛蔬菜的意大利面酱，而非披萨；用牛油果或橄榄油等不饱和脂肪代替猪油或起酥油。

Nutrition Facts	
4 servings per container	
Serving size 1 1/2 cup (208g)	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b>	<b>240</b>
	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 4g	<b>5%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 430mg	<b>19%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 46g	<b>17%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	<b>4%</b>
<b>Protein</b> 11g	
Vitamin D 2mcg	<b>10%</b>
Calcium 260mg	<b>20%</b>
Iron 6mg	<b>35%</b>
Potassium 240mg	<b>6%</b>
* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.	

## “变废为宝” 101：建议事项

回收有机废弃物是一种很好的方式，可以帮助减少我们在地球上的碳足迹。在圣地亚哥县，现在可以把食物垃圾和被食物弄脏的纸/纸板以及院子里的垃圾放入社区的绿色大垃圾桶中，将它们变废为宝，制造堆肥，而不是简单粗暴地进行填埋。那么我们具体可以怎样变废为宝、制造堆肥呢？

**请将**下列物品放入您可用的绿色垃圾桶中：

- 果蔬残余
- 面包、甜点、玉米饼、米饭和豆类残余
- 鸡蛋、蛋壳和奶制品残余
- 剩饭剩菜
- 咖啡渣和过滤纸
- 用过的纸巾、餐巾纸、纸盘/纸杯
- 被食物弄脏的纸袋和纸板
- 庭院修剪下的枝条、叶子、草和未经处理的木材

**请勿**将下列物品放入您可用的绿色垃圾桶中：

- 任何类型的塑料容器或塑料袋
- 液体/固体脂肪、油脂
- “可用作堆肥”或“可生物降解”的塑料制品







LIVE WELL  
SAN DIEGO

# 新闻

关爱老年人的  
营养教育!

2023 年春季 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

## 今年春季健康饮食

圣地亚哥提供种类繁多的新鲜产品！当季农产品通常更便宜且最富含营养。下面是今年春季的当季食材：



萝卜



青葱



李子



柚子



罗勒



西兰花

## 看看您是不是废弃物回收“小能手”？

知识测验：将下列废弃物放在相应的垃圾桶里！将废弃物与正确的垃圾桶连线。

- A. 剩菜剩饭
- B. “可生物降解”的塑料
- C. 塑料瓶和容器（♻️ 1-7 号）
- D. 披萨盒/被食物弄脏的纸板
- E. 干净的纸板
- F. 被食物弄脏的纸巾/餐巾纸



## 冥想练习之身体扫描（来源：Mayo Clinic [梅奥诊所]）

冥想是一种培养对当下感觉和感知能力的训练。经证明，冥想有助于减缓压力、放松身体。

背部着地仰卧，双腿伸展，双臂置于身体两侧，手掌向上。慢慢集中注意力，从头到脚或从脚到头遍布全身地关注身体的每个部位。留意与身体每个部位有关的任何感觉、情绪或想法。可随时重复上述动作，持续大约 15 分钟或更长时间。

答案：A) 绿色 B) 黑色 C) 蓝色 D) 绿色 E) 蓝色 F) 绿色

2023 年春季 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

## CFHL 群组聚焦：阿尔塔别墅 (Villa Alta) 区的老年人与 UrbanLife Youth 携手合作



阿尔塔别墅 (Villa Alta)  
区居民首次到访  
UrbanLife 农场。

参加完成“吃得聪明、活得健康”系列活动后，居住在“城市高地” (City Heights) 社区阿尔塔别墅 (Villa Alta) 公寓的居民开始着手改善社区！在一次活动中，这里的居民与附近一家致力于青年赋权的青年组织 UrbanLife 建立了联系。UrbanLife 在其农场上为这些居民开辟了一块园艺种植场地。年轻人提供支持，老年人分享生活智慧，宝贵的代际关系正在逐渐形成。

## 资源要点：无废弃物的圣地亚哥

来源: <https://wastefreesd.org/>



“圣地亚哥无废弃物计划” (WasteFreeSD) 是一站式的零废弃物资源，可提供从拥挤的垃圾填埋场转移家庭用品、可回收物品和家庭有害废弃物的相关信息。敬请访问该网站，找到如何正确处理废弃物的相关资源！也可拨打免费热线获取更多信息。

圣地亚哥法定居民请拨打: 1-800-237-2583

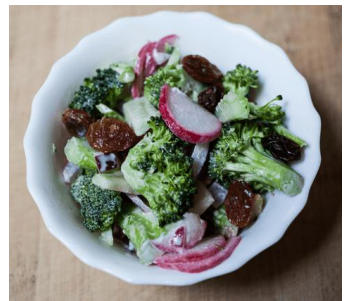
圣地亚哥非法定居民请拨打: 1-877-713-2784

## 西兰花沙拉

5 人份 | 10 分钟 | 食谱来源: EatFresh.org

食材:

- 4 量杯西兰花洗净，然后切成一口大小的小块
- 1/3 量杯蛋黄酱
- 1/4 量杯红皮洋葱切丁
- 2 1/2 汤匙低脂原味酸奶
- 1/2 量杯葡萄干
- 1 汤匙糖或蜂蜜
- 3/4 量杯切成薄片的小萝卜
- 1 汤匙米酒醋



**做法:** 将西兰花、洋葱、葡萄干和小萝卜放入中等大小的碗里。将蛋黄酱、酸奶、糖和醋放入小碗里混合调拌。将料汁倒在西兰花上，搅拌均匀。冷藏至少 2 小时，达到最佳腌制效果后食用。请尽情享受！