



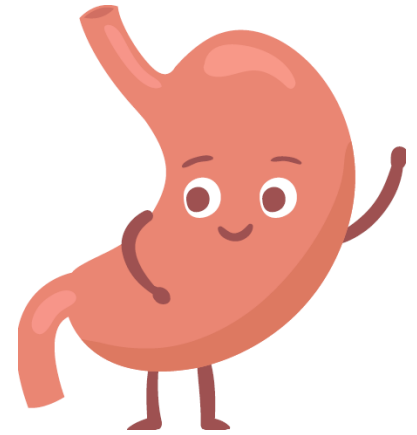
新闻

关爱老年人的
营养教育！

2025 年春季 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

重视肠道健康——关爱您的“第二大脑”

您知道吗？肠道通常被称为人的“第二大脑”。研究表明，肠道健康可能会影响我们的大脑功能、心理健康、体重，甚至会增加患糖尿病、心脏病和消化系统疾病等慢性疾病的风险。我们的肠道包括胃和肠等器官，这些器官能分解食物、吸收营养，并增进包括免疫系统和情绪在内的整体健康。它容纳了数以万亿计的微生物，如细菌、真菌和病毒，对我们的感觉和机能起着重要作用。健康的肠道有助于促进食物消化、吸收营养和抵御感染。随着年龄的增长，我们的肠道健康状况自然也会变化。



好消息是，我们可以采取多种方式来促进肠道健康！例如，多补充**益生元**（能促进体内有益细菌生长的膳食纤维）和**益生菌**（我们摄入的有益细菌）有助于保持我们肠道生态系统的平衡。请继续阅读，了解更多促进和改善肠道健康的简单方法。

守护肠道健康，从我做起

尝试采取以下对肠道有益的行动：

- ☐ 多吃植物性食物
- ☐ 通过运动、休息或放松技巧来减轻压力
- ☐ 补充益生元（如香蕉、大蒜、燕麦）和益生菌（见第 3 页）
- ☐ 选择富含 Omega-3 多元不饱和脂肪酸的食物（如三文鱼、核桃和亚麻籽）
- ☐ 多喝水以保持水分平衡
- ☐ 少吃超加工食品（如包装好的零食）



本简讯由圣地亚哥县卫生与公众服务机构的老年与残障人士服务计划编写，美国农业部 (USDA) 补充营养援助计划 (SNAP) 提供资助。USDA 是提供平等机会的机构与雇主。这些材料或产品是与加利福尼亚州老龄化服务部签订合同获得赞助的项目成果。如需了解有关我们计划的更多信息，请访问 www.HealthierLivingSD.org



新闻

关爱老年人的
营养教育！

2025 年春季 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

了解标签：纤维

膳食纤维是一种碳水化合物，它能让人产生饱腹感，并让这种感觉维持更长时间。它在增进肠道健康方面起着关键作用，能帮助消化，为肠道中的有益细菌提供营养，使其茁壮成长。这些有益细菌不仅可以增强免疫系统、减少炎症，还会影响情绪和大脑健康。从果蔬、粗粮、豆类和坚果中摄取丰富的纤维有助于保持消化系统的平衡和良好运作。逐渐增加纤维摄入量，同时多喝水以避免身体不适。

营养成分

食用份量 1/2 杯 (130 克)

每份含量

卡路里 110

每日摄入量百分比*

总脂肪 1 克 1%

饱和脂肪 0 克 0%

反式脂肪 0 克

钠 182 毫克 8%

总碳水化合物 18 克 7%

膳食纤维 6 克 21%

总糖分 0 克

含 0 克添加糖分 0%

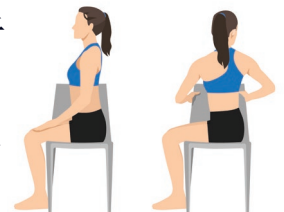
蛋白质 6 克 0%

* 每日摄入量百分比 (DV) 表示每日从食物中获取的营养素含量。该数值以每日 2,000 卡路里摄入量为通用营养指南基准。

拉伸锻炼，改善消化

下面介绍的这些拉伸动作可以促进肠道的血液循环，缓解腹胀，强健核心肌群，从而达到最佳消化效果。

坐姿扭转 – 坐直并伸展脊柱，双脚平落在地板上。将右手放在椅背上，左手放在右大腿上。吸气时拉长脊柱，呼气时从躯干开始向右轻轻扭转。保持臀部朝前。保持几个呼吸，然后慢慢把身体转正，换反侧继续锻炼。



膝到胸式 – 仰卧，双腿伸直，双臂放在身体两侧，屈膝，轻轻地将膝盖拉向胸部，用胳膊搂住小腿。头部和肩部保持放松，平躺在地上。保持几个呼吸周期，感受下背部轻柔的拉伸感，然后缓缓将双腿放回地面。



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：



芦笋



青葱



芝麻菜



橙子



草莓



西兰花

肠道健康小测验：测一测您的知识！

在下面所有您认为有助于肠道健康的食物旁打勾。在所有不利于肠道健康的食物旁打上“X”。



- | | |
|-----------------------|-----------------------|
| 1. ____ 每天进行几次轻度至中度运动 | 6. ____ 饮用不含咖啡因的苏打水 |
| 2. ____ 减轻生活压力 | 7. ____ 食用大量植物性食物 |
| 3. ____ 每天吃同样的食物 | 8. ____ 每天吃红肉 |
| 4. ____ 食用高度加工的食物 | 9. ____ 在婴儿时期接受母乳喂养 |
| 5. ____ 吃鱼 | 10. ____ 食用含活性有益细菌的食物 |

来源：Leah's Pantry, Food Smarts 3rd Edition, 2022。

主厨提示 - 富含益生菌的食物

食用富含益生菌的发酵食品对肠道健康大有裨益。发酵食品能增强肠道微生物的多样性，有助于抵御疾病，帮助消化和营养吸收，产生维生素，



以及加强免疫系统，例如酸奶、酸乳酒、发酵奶酪、泡菜、发酵蔬菜和康普茶。这些食物有助于增加微生物的多样性。





新闻

关爱老年人的
营养教育！

2025 年春季 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

CFHL 群组聚焦：San Ysidro 老年活动中心成员推动社区变革



San Ysidro 老年活动中心
前往 Balboa Park 进行实地交通考察。

在完成“明智挑选食物”(Food Smarts)系列课程后，San Ysidro 老年活动中心的老年人开始着手改善他们的社区！他们进行了一次步行评估，以处理当地基础设施存在的问题。他们还共同学习，了解如何使用公共交通工具。他们梳理出社区关注的问题，提出解决方案，最后将它们呈递给圣地亚哥市长 Todd Gloria。

资源要点：GI Research Foundation

GI Research Foundation 是一个非营利性组织，致力于促进对胃肠道疾病的了解、诊断和治疗。通过资助前沿



研究、支持临床医学科学家和促进教育，该基金会在改善消化道健康和患者护理方面发挥着至关重要的作用。您可以在其网站上免费收听网络研讨会，查找对肠道有益的简易食谱，还可了解其他更多内容！欢迎访问

<https://giresearchfoundation.org> 或致电 (312) 332-1350。

有益肠道的芦笋柠檬藜麦沙拉

5 人份 | 10 分钟 |

食材：

- 1 杯藜麦
- 1 把芦笋，切碎
- 1 个红灯笼椒，切碎
- 1 个柠檬，榨汁 + 剥皮
- 2 汤匙橄榄油
- ½ 茶匙盐
- ¼ 茶匙胡椒粉
- 可选：新鲜欧芹或薄荷



做法：按照包装说明煮熟藜麦并放凉。准备一个大碗，加入藜麦、芦笋、柠檬汁和柠檬皮、橄榄油、盐和胡椒粉。将所有食材拌在一起，然后把新鲜香草放在上面（若使用）。冷藏或室温下食用。