



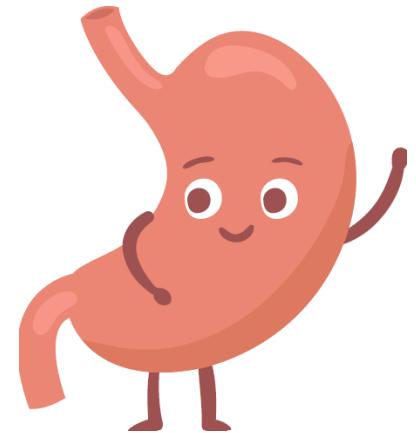
# 新聞

銀髮族  
營養須知！

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

## 迎向腸道健康 – 照顧您的「第二個大腦」

您知道自己的腸道經常稱為第二個大腦嗎？研究顯示，腸道健康可能影響我們的大腦功能、心理健康、體重，甚至可能影響到我們罹患糖尿病、心臟病和消化系統疾病等慢性疾病的風險。我們的腸道包括胃和腸等器官，可分解食物、吸收營養素，並支持整體健康 - 包括免疫系統和情緒。它含有數以兆計的微生物，例如細菌、真菌和病毒，這些微生物對於我們的感覺和功能扮演重要角色。健康的腸道有助於我們舒適地消化食物、吸收營養素並抵抗感染。隨著年齡的增長，我們的腸道健康會自然改變。然而好消息是，我們可以做很多事情來支援它！例如，食用更多**益生元**（餵養好細菌的膳食纖維）和**益生菌**（我們食用的好細菌）有助於保持我們的系統平衡。請繼續閱讀，以瞭解更多可支援和改善您腸道健康的簡單方法。



### 致力達到腸道健康

嘗試這些有益腸道的方法：

- 食用大量的植物性食物
- 透過活動、休息或放鬆技巧來減輕壓力
- 攝取益生元（如香蕉、大蒜、燕麥）和益生菌（見第 3 頁）
- 選擇富含 omega-3 的食物（例如鮭魚、核桃和亞麻籽）
- 多喝水來補充水分
- 減少攝取高度加工的食物（如包裝零食）





# 新聞

銀髮族  
營養須知！

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

## 瞭解您的食品標籤：纖維

膳食纖維是一種碳水化合物，可讓您感到飽足，並維持較長時間的飽足感。它可幫助消化和餵養腸道益菌，使之生長和茁壯，在維持腸道健康方面扮演重要角色。這些益菌可維持免疫系統、減少發炎，並影響情緒和腦部健康。從水果、蔬菜、全穀物、豆類和堅果中攝取豐富纖維的飲食，有助於保持消化系統的平衡和正常運作。請逐漸增加纖維的攝取量，並大量飲水，以幫助您的身體調整。

## 營養標示

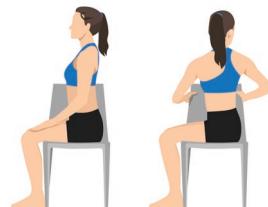
份量	1/2 杯 (130 克)
每份含量	卡路里 110
總脂肪量 1 克	1%
飽和脂肪 0 克	0%
反式脂肪 0 克	
鈉 182 毫克	8%
總碳水化合物 18 克	7%
膳食纖維 6 克	21%
總糖類 0 克	
包括添加糖 0 克	0%
蛋白質 6 克	0%

\* 每日攝取量 (Daily Value, DV) 百分比 (%) 表示一份食物為每日飲食提供某種營養素的份量。一般營養建議每天攝取 2,000 卡路里。

## 伸展可以改善消化功能

想維持最佳的消化功能，用如下所述的方式伸展，可改善腸道血流、減少腹脹，並加強核心肌肉。

**坐姿扭轉** - 坐好並伸直脊椎，雙腳平放在地板上。將右手放在椅子後方，左手放在右大腿。吸氣以拉長脊椎，然後吐氣並輕輕向右扭轉，轉動軀幹。臀部朝前。維持姿勢並呼吸幾次，然後慢慢回到中央，並在另一側重複上述動作。



**屈膝抱胸** - 平躺並雙腿伸直，雙臂放在身旁，接著彎曲膝蓋，並以手臂環抱小腿，輕輕地朝胸部移動。頭部和肩膀放鬆地放在地板上。維持姿勢並呼吸幾次，感覺下背部輕柔拉伸，然後慢慢地讓腿部向下放回。





# 新聞

銀髮族  
營養須知！

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

## 今年春天吃得更健康

聖地牙哥提供種類繁多的新鮮農產品！當季農產品通常較便宜，且營養含量最高。以下是今年春季的當季產品：



蘆筍



青蔥



芝麻葉



柳丁



草莓



青花菜

## 腸道健康測驗：測試您的知識！

請在下方所有您認為能維持腸道健康的項目旁打勾。在所有對腸道健康無益的項目旁打 X。



1.  每天從事輕度至中度運動數次
2.  降低生活壓力
3.  每天吃同樣的東西
4.  食用高度加工的食物
5.  吃魚
6.  飲用無咖啡因汽水
7.  食用大量的植物性食物
8.  每天食用紅肉
9.  嬰兒時喝母乳
10.  食用含有有益活菌的食物

來源：Leah's Pantry, *Food Smarts* 第三版, 2022。

## 主廚秘訣 - 富含益生菌的食物

食用富含益生菌的發酵食品對腸道健康很有益。發酵食品可增強腸道微生物的多樣性，並幫助對抗疾病、幫助消化和吸收營養素、生成維生素



並增強免疫系統。例如優格、克菲爾發酵乳、發酵茅屋起司、韓式泡菜、發酵蔬菜和康普茶。這些食物有助於增加微生物多樣性。





# 新聞

銀髮族  
營養須知！

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

## CFHL 集團焦點：San Ysidro 銀髮族中心 (San Ysidro Senior Center) 參與者實現社區變革



San Ysidro 銀髮族中心成員正在前往 Balboa Park 進行交通實地考察。

完成 *Food Smarts* 系列後，San Ysidro 銀髮族中心的長者開始改善自己的社區！他們進行了步行稽核，以解決當地基礎設施的問題。他們也共同合作，成為使用公共交通的專家。他們發現社區的疑慮，並且向聖地牙哥市長 Todd Gloria 提出提出解決方案。

## 資源焦點：GI 研究基金會 (GI Research Foundation)

GI 研究基金會是一個非營利組織，致力於提升認識、診斷、以及治療胃腸道 (gastrointestinal, GI) 疾病。

透過資助創新研究、支持醫師-科學家和推廣教育，該基金會在改善 GI 健康和患者照護方面扮演重要角色。請上其網站聽取免費的網路研討會、尋找簡單的腸道友善食譜，以及更多內容！請造訪 <https://giresearchfoundation.org> 或致電 (312) 332-1350。



## 有益腸道的蘆筍和檸檬藜麥沙拉

5 人份 | 10 分鐘 |

成分：

- 1 杯藜麥
- 1 把蘆筍，切碎
- 1 顆紅甜椒，切碎
- 1 顆檸檬擠成汁 + 削下檸檬皮
- 2 湯匙橄欖油
- $\frac{1}{2}$  茶匙鹽
- $\frac{1}{4}$  茶匙胡椒
- 選擇加入：新鮮歐芹或薄荷



做法：依包裝指示烹煮藜麥，放涼。在大碗中混合藜麥、蘆筍、檸檬汁和檸檬皮、橄欖油、鹽和胡椒。將所有材料攪拌在一起，可選擇加上新鮮香草。冰涼後或以室溫食用。