



新闻

营养教育
与长者同行！

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

合理膳食与保持水分

水不仅是解渴的饮品，更是维持几乎人体各项机能运转的关键要素。保持水分有助于心脏泵血、促进营养输送、



保持关节润滑、支持大脑功能，从而帮助我们维持健康状态。除了直接饮水外，还有许多意想不到的补水方式——例如食用黄瓜、西瓜、橙子等水分含量高的食物。有意识地补水，增加补水的趣味性，有助于将其转化为一种习惯，而非负担。对老年人而言，保持水分摄入尤为重要。随着年龄增长，人体含水量会逐渐减少，口渴感也会减弱。这表明我们更容易在不知不觉中陷入脱水状态。脱水可能引发疲劳、头晕、意识模糊等症状，甚至导致其他严重健康问题。因此，本期通讯将重点介绍轻松、愉悦的日常补水策略。您将了解如何在脱水问题恶化前识别早期征兆。细微的行动，就能让您的情绪状态、思维能力和行动方式获得显著改善。

我的补水承诺

为保持身体水分，我要：



- ☐ 定时饮水——不要渴了才喝水
- ☐ 限制摄入易导致脱水食物和饮料——如高盐饮食和含糖饮料
- ☐ 多吃富含水分的食物——黄瓜、西瓜、绿叶蔬菜等
- ☐ 随身携带可重复使用的水杯——并全天及时补充
- ☐ 晨起先喝水——再用咖啡或早餐
- ☐ 记录饮水情况——使用记事本或手机应用进行追踪



本通讯由圣地亚哥县卫生与公众服务局老龄化与独立服务部，根据与加州老龄部的合作协议编制，并由美国农业部（USDA）补充营养援助计划（SNAP）提供资金支持。美国农业部（USDA）是秉持平等机会原则的机构和雇主。欲了解更多项目信息，

请访问：www.HealthierLivingSD.org



新闻

营养教育
与长者同行！

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

今夏健康饮食指南

圣地亚哥拥有丰富多样的新鲜农产品！当季作物不仅价格更实惠，营养价值也达到峰值。今夏时令食材推荐：



西瓜



黄瓜



橙子



菠菜



哈密瓜



薄荷

饮水补水，亦可“食”之！

富含水分的食物同样是补水利器。猜猜这些食物的含水量吧！

百分比数值：91%、92%、93%、94%、95%、96%



%

西瓜



%

甜椒



%

草莓



%

生菜



%

番茄



%

芦笋

主厨小贴士：含水丰富的食物

饮水并非唯一的补水途径。许多天然食物富含水分和电解质，能帮助身体更高效吸收液体。黄瓜、西瓜、哈密瓜、菠萝等食物既能补水，又可轻松融入正餐或零食。如果不喜欢直接喝水，可以尝试在水中加入水果和草本植物，制作清爽的水果风味饮品。这是一种兼具乐趣与美味的全天候补水方式。





新闻

营养教育
与长者同行！

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

标签解读：咖啡因与水

随着年龄增长，保持水分变得愈发重要。人体天然储水能力下降，甚至可能在需要补水时仍感觉不到口渴。需特别注意咖啡因的摄入。咖啡、茶、苏打水和某些药物中均含有咖啡因。虽然少量摄入——如每天1至2杯咖啡——通常无碍，但过量咖啡因会导致人体流失更多水分。选择饮品时请阅读营养标签。选择以水为首要成分的饮品，并查看咖啡因含量，通常以毫克（mg）为单位。若未标注，可默认红茶与咖啡中的咖啡因含量为中等，能量饮料含量更高。实用小习惯：每饮用一杯咖啡或茶后，补充一杯清水。这个简单动作既能弥补流失水分，又能助您全天保持最佳状态。需要特别注意的是，某些药物（如降压药、利尿剂或泻药）可能加剧体液流失。若正在服用此类药物，请根据医生建议适当增加每日饮水量。

营养标签	
每份含量：1罐（12液体盎司/355毫升）	
食用份量	10
每份含量	
卡路里	10
每日参考值**	
总脂肪 0g	0%
钠 180mg	8%
总碳水 2g	1%
总糖 0g	
包含添加糖 0g	0%
蛋白质 0g	
*每日百分比值表示每份食物中的营养素对每日饮食的贡献量。一般营养建议为每日2,000卡路里。	

配料表：碳酸水、柠檬酸、柠檬酸钠、天然香料、咖啡因。

咖啡因含量：160 mg。

脱水常识：知识检测！

通过以下判断题了解脱水相关知识！填写“T”或“F”，其中“T”代表正确，“F”代表错误。

1. ____ 人只有在口渴时才需要喝水。
2. ____ 头晕可能是脱水的一种征兆。
3. ____ 咖啡和酒精有助于保持水分。
4. ____ 老年人即使脱水了仍可能感觉不到口渴。
5. ____ 水果和蔬菜有助于补充水分。
6. ____ 深色尿液可能是脱水的标志。
7. ____ 饮水不足可能引发头痛。





新闻

营养教育
与长者同行！

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

CFHL专题报道：Mountain Health社区中心成功打造边远地区社区菜园



Mountain Health 社区中心菜园共建日

继“Food Smarts”系列活动顺利收官后，坎波 Mountain Health社区中心的老年人开辟了一个社区菜园，以增加新鲜农产品供给。他们携手种植了玉米、黄瓜和南瓜等作物——不仅建立了新的友谊、学习了园艺技能，也收获了新鲜、健康的食物。

资源聚焦：避暑站

高温天气对老年人尤为危险，会增加脱水、热衰竭及其他严重健康问题的风险。保持凉爽的一个简便方法是前往“避暑站”（Cool Zone）——这些免费空调场所遍布圣地亚哥，向公众开放。无需预约，开放时间为每年6月1日至10月31日。欢迎服务性动物入内，但各站点宠物政策可能不同，建议提前确认。如需查找附近的避暑站，请拨打1-800-339-4661（周一至周五上午8:00-下午5:00），或扫描右侧二维码获取完整地点列表。



西瓜羊乳酪沙拉

6 人份 | 15 分钟 | 食谱来源: *Daring Gourmet*

食材准备:

- 小西瓜 1 个，去皮切一英寸方块，冷藏备用
- 1/4 杯特级初榨橄榄油
- 2 汤匙鲜榨青柠汁
- 1/2 茶匙粗盐
- 少许现磨黑胡椒
- 1/4 杯切碎薄荷叶
- 4 盎司菲达奶酪碎（建议绵羊乳酪，口感绵密风味独特）
- 可选：1根小黄瓜，切丁



制作方法:

- 取小碗将橄榄油、青柠汁、盐和胡椒搅拌成调味汁。
- 将调味汁与薄荷叶一同淋于冷藏的西瓜块上。
- 轻轻翻拌均匀。
- 顶部撒上碎羊乳酪后立即食用。