



新聞

營養教育
與長者同行！

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

合理膳食與保持水分

水不僅是解渴的飲品，更是維持幾乎人體各項機能運轉的關鍵要素。保持水分有助於心臟泵血、促進營養輸送、



保持關節潤滑、支持大腦功能，從而幫助我們維持健康狀態。除了直接飲水外，還有許多意想不到的補水方式——例如食用黃瓜、西瓜、橙子等水分含量高的食物。有意識地補水，增加補水的趣味性，有助於將其轉化為一種習慣，而非負擔。對老年人而言，保持水分攝入尤為重要。隨著年齡增長，人體含水量會逐漸減少，口渴感也會減弱。表明人更容易在不知不覺中陷入脫水狀態。脫水可能引發疲勞、頭暈、意識模糊等症狀，甚至導致其他嚴重健康問題。因此，本期通訊將重點介紹輕鬆、愉悅的日常補水策略。您將了解如何在脫水問題惡化前識別早期徵兆。細微的行動，即可顯著改善您的情緒狀態、思維能力和行動方式。

我的補水承諾

為保持身體水分，我要：

- ☐ 定時飲水——不要渴了才喝水
- ☐ 限制攝入易導致脫水的食物和飲料——如高鹽飲食和含糖飲料
- ☐ 多吃富含水分的食物——黃瓜、西瓜、綠葉蔬菜等
- ☐ 隨身攜帶可重複使用的水杯——並全天及時補充
- ☐ 晨起先喝水——再用咖啡或早餐
- ☐ 記錄飲水情況——使用記事本或手機應用程式進行追蹤



本通訊由聖地牙哥縣衛生與公眾服務局老齡化與獨立服務部，根據與加州老齡部的合作協議編製，並由美國農業部（USDA）補充營養援助計劃（SNAP）提供資金支援。美國農業部（USDA）是秉持平等機會原則的機構和雇主。欲了解更多計劃資訊，

請瀏覽：www.HealthierLivingSD.org



新聞

營養教育
與長者同行！

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

今夏健康飲食指南

聖地牙哥擁有豐富多樣的新鮮農產品！當季作物不僅價格更實惠，營養價值亦達到高峯。今夏時令食材推薦：



西瓜



黃瓜



橙子



菠菜



哈密瓜



薄荷

飲水補水，亦可「食」之！

富含水分的食物同樣是補水利器。猜猜這些食物的含水量吧！

百分比數值：91%、92%、93%、94%、95%、96%



%

西瓜



%

甜椒



%

草莓



%

生菜



%

番茄



%

蘆筍

主廚小貼士：含水豐富的食物

飲水並非唯一的補水途徑。許多天然食物富含水分和電解質，能幫助身體更高效吸收液體。黃瓜、西瓜、哈密瓜、菠蘿等食物既能補水，又可輕鬆融入正餐或零食。若不喜歡直接喝水，可以嘗試在水中加入水果和草本植物，製作清爽的水果風味飲品。這是一種兼具樂趣與美味的全天候補水方式。



答案揭曉：生菜96%、番茄95%、甜椒94%、蘆筍93%、西瓜92%、草莓91%



新聞

營養教育
與長者同行！

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

標籤解讀：咖啡因與水

隨着年齡增長，保持水分變得愈發重要。人體天然儲水能力下降，甚至可能在需要補水時仍不覺口渴。需特別注意咖啡因的攝入。咖啡、茶、蘇打水和某些藥物中均含有咖啡因。雖然少量攝入——如每天1至2杯咖啡——通常無礙，但過量咖啡因會導致人體流失更多水分。選擇飲品時請閱讀營養標籤。選擇以水為首要成分的飲品，並查看咖啡因含量，通常以毫克（mg）為單位。若未標註，可默認紅茶與咖啡中的咖啡因含量為中等，能量飲料含量更高。實用小習慣：每飲用一杯咖啡或茶後，補充一杯清水。這個簡單動作既能彌補流失水分，又能助您全天保持最佳狀態。需要特別注意的是，某些藥物。

（如降壓藥、利尿劑或瀉藥）可能加劇體液流失。若正在服用此類藥物，請根據醫生建議適當增加每日飲水量

營養標籤	
每份含量：1罐（12液體盎司/355毫升）	
食用份量	10
每份含量	
卡路里	10
每日參考值*	
總脂肪 0g	0%
鈉 180mg	8%
總碳水化合物 2g	1%
總糖 0g	
包含添加糖 0g	0%
蛋白質 0g	
*每日百分比值表示每份食物中的營養素對每日飲食的貢獻量。一般營養建議為每日2,000卡路里。	

配料表：碳酸水、檸檬酸、檸檬酸鈉、天然香料、咖啡因。

咖啡因含量：160 mg。

脫水常識：知識檢測！

透過以下判斷題了解脫水相關知識！填寫「T」或「F」，其中「T」代表正確，「F」代表錯誤。

1. ____人只有在口渴時才需要喝水。
2. ____頭暈可能是脫水的一種徵兆。
3. ____咖啡和酒精有助於保持水分。
4. ____老年人即使脫水了仍可能感覺不到口渴。
5. ____水果和蔬菜有助於補充水分。
6. ____深色尿液可能是脫水的標誌。
7. ____飲水不足可能引發頭痛。





新聞

營養教育
與長者同行！

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

CFHL專題報道：Mountain Health社區中心成功打造邊遠地區社區菜園



Mountain Health 社區中心菜園共建日

繼「Food Smarts」系列活動順利收官後，坎波Mountain Health社區中心的老年人開闢了一個社區菜園，以增加新鮮農產品供給。他們攜手種植了玉米、黃瓜和南瓜等作物——不僅建立了新的友誼、學習了園藝技能，亦收穫了新鮮、健康的食物。

資源聚焦：避暑站

高溫天氣對老年人尤為危險，會增加脫水、熱衰竭及其他嚴重健康問題的風險。保持涼爽的一個簡便方法是前往「避暑站」

（Cool Zone）——這些免費空調場所遍佈聖地牙哥，向公眾開放。無需預約，開放時間為每年6月1日至10月31日。歡迎服務性動物入內，但各站點寵物政策可能不同，建議提前確認。如需查找附近的避暑站，請撥打1-800-339-4661（週一至週五上午8:00-下午5:00），或掃描右側QR代碼獲取完整地點列表。



西瓜羊乳酪沙拉

6 人份 | 15 分鐘 | 食譜來源：Daring Gourmet

食材準備：

- 小西瓜 1 個，去皮切一英寸方塊，冷藏備用
- 1/4 杯特級初榨橄欖油
- 2 湯匙鮮榨青檸汁
- 1/2 茶匙粗鹽
- 少許現磨黑胡椒
- 1/4 杯切碎薄荷葉
- 4 盎司菲達奶酪碎（建議綿羊乳酪，口感綿密風味獨特）
- 可選：1根小黃瓜，切丁



製作方法：

- 取小碗將橄欖油、青檸汁、鹽和胡椒攪拌成調味汁。
- 將調味汁與薄荷葉一同淋於冷藏的西瓜塊上。
- 輕輕翻拌均勻。
- 頂部撒上碎羊乳酪後可立即食用。