



# 新聞

銀髮族  
營養須知！

最後一期 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

## 致讀者

每一季，我們都很熱衷與您分享**新聞：長者營養須知**。我們一同探索了吃得健康、保持活力和充實生活的方法。不過，因為聯邦不再資助補充營養協助計劃 – 教育（SNAP-Ed，也稱為「加州的 CalFresh 健康生活」），這將是我們刊發的最後一期。**此項變動不會影響到 CalFresh 食品福利**。我們一直很榮幸能與您攜手邁向更好的健康。雖然我們的電子報即將終止出版，我們助您實現身心健康的努力始終不變。

## 與多項資源保持聯絡

- Healthier Living San Diego | [www.HealthierLivingSD.org](http://www.HealthierLivingSD.org)  
預防跌倒、健身計劃、健康飲食及食物援助計劃  
請致電：858-495-5500 | 電子郵件：[HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov](mailto:HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov)
- CalFresh Healthy Living San Diego | <https://bit.ly/aiscfhl>  
營養和體力活動資源及最新一期電子報
- EatFresh.org  
食譜、餐食規劃，以及預算內的健康飲食
- 高齡與生活自理服務電話中心 | <https://bit.ly/3N92hdF>  
長者和殘障人士適用的計畫與服務  
致電：800-339-4661

## 衷心感謝

您專注於學習和活得更健康，每天都給我們以啟發。這一期雖是我們電子報的告別刊，但並非對健康生活的告別。堅持探索、烹飪、行動，並與他人保持聯繫。

- 高齡與生活自理服務 CalFresh 健康生活團隊



本電子報由聖地牙哥郡健康與人類服務部、老齡化與獨立服務部撰寫，與加州老年服務部簽訂合約，由美國農業部 (United States Department of Agriculture, USDA) 補充營養協助計劃 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) 資助。USDA 為公平機會提供者與雇主。  
有關我們計劃的更多資訊，請造訪 [www.HealthierLivingSD.org](http://www.HealthierLivingSD.org)



# 新聞

銀髮族  
營養須知！

最後一期 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

## 連貫的小步驟大有作為

多年來，我們一直反覆分享一則簡單的訊息：健康和生活並不是至臻完美也不是清規戒律，而是關乎覺悟、均衡，以及隨時間累積起來的諸多小選擇。無論是在餐盤中多加一道蔬菜、每天動得再多一點，還是停下來深呼吸片刻，哪怕是最小的步驟也會支持您的健康、精力和整體幸福感。我們希望這些提醒能夠繼續按照您的節奏，以適宜您的方式支持您的健康之旅。

### 營養

**閱讀標籤：**閱讀食品標籤以比較產品並選擇纖維含量高、少加或不加糖分和鹽分的食品。謹慎選擇成分表很長和/或成分不明的食物。

**謹記：**由於茶匙可能要比克數更容易讓我們想像份量大小，請記住：**4 克糖 = 1 茶匙糖**，所以如果某物含有 20 克糖，其就是加入了 5 茶匙的糖（ $20 \div 4 = 5$ ）。

**添色加彩：**多彩多色的水果和蔬菜可提供重要的營養。試著將它們添加到義大利麵、炒菜、蛋、貝果或起司薄餅中。

**盡可能吃原形食物：**選擇原形的蔬菜、水果、豆類和全穀物，以獲得更多營養和更持久的能量。



### 體力活動

**以適宜您的方式行動：**目標為 30 分鐘的適度

盡量從事體能活動。

**小動作會累加：**把車停遠些、爬樓梯，或在看電視時做椅子練習。一次即使只做 5-10 分鐘，也可引發變化。



### 心理健康

**照護您的心理健康：**管理壓力、睡眠充足，並與大自然、朋友和家人共度時光。



**暫停再重新出發：**練習感恩或試試緩緩深呼吸，以平復您的心緒。

**支持頭腦健康：**透過閱讀、拼圖或學習新東西激發您的思路，即使是短短的心智挑戰也會引發變化。