



新聞

長者營養須知！

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

冬季養生—健康迎寒冬



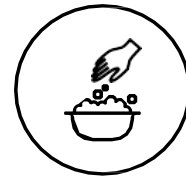
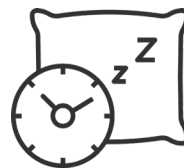
冬天總會帶來獨特的健康的挑戰，特別是當我們更常在室內聚會、旅行，以及拜訪朋友和家人時。這些活動雖然溫暖人心，但也會增加生病的風險。

因此，在這個季節，預防勝於治療。預防不僅止於洗手和接種流感疫苗。重點是必須用心照護自身整體健康福祉。冬季正是重視均衡營養、充足水分、優質睡眠及與大自然建立深刻連結的最佳時機。本期將探討簡單又獨特的健康照護之道，幫助您預防疾病。從提升免疫力的食譜，到維持活動力與穩定身心的技巧，您可以找到實用建議，讓這個冬季更健康、更有活力。我們一起努力，讓這個冬季成為充滿元氣與抵抗力的季節。小小預防，就能大大提升健康與幸福！

我對預防冬季疾病的承諾

為了降低生病的風險，我會：

- 攝取健康均衡的飲食，維持我的免疫健康。
- 規律飲水，以支持我的身體對抗疾病的能力。
- 睡眠充足，讓身體每天早上精神飽滿。
- 到戶外放鬆一下。
- 規律洗手，以減少細菌傳播。





新聞

長者營養須知！

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

今年冬天吃得更健康

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。以下是今年冬季的當季產品：



薑



大蒜



檸檬



甘藍



小柑橘

洗手：填空題

讓我們了解正確洗手的方式，並填入正確的詞語，提升您冬季防病能力。

1. 正確的洗手方式包括至少搓洗雙手_____秒。
2. 使用_____和清水是清潔雙手最有效的方式。
3. 正確洗手可降低呼吸道感染（如感冒）的風險高達_____ %。
4. 別忘了也要仔細搓洗_____下方的部位



字庫

A. 肥皂

C. 指甲

B. 20

D. 40

主廚秘訣：把薑冷凍起來

薑以其抗炎特性和免疫增強功效而聞名，有助於預防疾病。冷凍薑可以幫助您避免丟棄未使用的部分。更棒的是，薑在冷凍最長 6 個月後仍保有其風味和營養功效！若要冷凍薑，請先去皮，放入密封容器保存。可整塊冷凍或磨碎後冷凍保存。薑末能以小份量分裝於製冰盒中，方便日後取用。整塊冷凍的薑更容易磨成細末，可直接加入湯品、燉菜與熱茶中。



瞭解您的食品標籤：免疫保健礦物質

營養標示能助您瞭解可獲得多少重要礦物質，以便增強免疫系統。閱讀營養標示，針對每種礦物質尋找適當的每日攝取量 (DV) 百分比，免疫系統即可保持強健，有效預防疾病。以下是一些範例：**鈣**：鈣是強健骨骼的必要營養素，也能幫助免疫細胞之間的溝通，並促進組織修復。

Sodium / Sodium	190 mg	8 %	10 %
Potassium / Potassium	50 mg	1 %	7 %
Carbohydrate / Glucides	4 g	8 %	10 %
Fibre / Fibres	0 g	0 %	0 %
Sugars / Sucres	3 g		
Protein / Protéines	2 g		
Vitamin A / Vitamine A		0 %	8 %
Vitamin C / Vitamine C		0 %	0 %
Calcium / Calcium		0 %	15 %
Iron / Fer		30 %	30 %
Thiamine / Thiamine		45 %	45 %

目標為攝取每份可提供約 **20-30%** 之每日攝取量 (Daily Value, DV) 的食物（例如一杯強化植物奶或優格）。常見的來源包括乳製品和綠葉蔬菜。

鋅：鋅能活化 T 細胞，縮短感冒病程，提升免疫功能。應攝取每份可提供 **15-30%** 之 DV 的食物，例如肉類、貝類、豆類、堅果和種子。

鎂：鎂可調節免疫反應、降低發炎反應，並幫助壓力管理，增強免疫力。應攝取每份可提供 **10-25%** 之 DV 的食物，例如堅果、種子和綠葉蔬菜。

接地練習

「接地」或「接觸大地」是讓肌膚直接接觸大地的健康養生法。研究顯示，進行 **20 至 30 分鐘** 的接地養生法有益健康，透過降低發炎反應、減少壓力和增加抗氧化劑，進而提升免疫系統。



建議從花 **5 至 10 分鐘** 以赤腳踩在草地、土壤或沙灘上開始接地，逐步增加時間。為安全起見，請選擇乾淨且無尖銳物品的區域。這種做法能促進身心放鬆，有助於減少壓力與發炎。



新聞

長者營養須知！

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

社群焦點 - 花園中的活力

在 10 月，Mt. Hope Community Garden 的社區成員試行了 Leah's Pantry 名為「與長者共餐」(*Around the Table with Elders*) 的新計畫。長者們坐在戶外，愉悅地參與這項計劃享受著以終生健康為核心的活動，分享全球長壽族群透過食物、信仰、運動和社交支持以提升健康的傳統。



資源焦點：聖地牙哥郡公共衛生中心

想接種最新完整疫苗的一個方式，是前往 縣立公共衛生中心施打疫苗，無需保險。聖地牙哥郡附近有六個接種處提供例行成人疫苗、例行兒童疫苗和季節性疫苗。如需更多資訊，請致電 866-358-2966 或造訪：

https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/phs/immunization_branch/Getting_Your_Vaccines.html



強健精力湯

4 人份 | 50 分鐘 | 資料來源：健康飲食 101

成分：

- 1 湯匙橄欖油
- 1 顆小洋蔥，切丁
- 2 瓣大蒜，切碎
- 1 茶匙薑黃
- 1 茶匙鹽
- 1 茶匙胡椒
- 1 茶匙紅椒粉
- 4 杯蔬菜高湯
- 2 根紅蘿蔔，切片
- 1 杯羽衣甘藍或菠菜
- 1 罐鷹嘴豆，瀝乾
- 1 顆檸檬擠成汁

做法：

- 以橄欖油炒洋蔥與大蒜。
- 加入薑黃、高湯、胡蘿蔔和鷹嘴豆。小火煮 15 分鐘。
- 拌入羽衣甘藍和檸檬汁。再煮 5 分鐘。
- 以鹽、胡椒和紅椒粉調味，然後上桌！

