營養專欄

維生素B2 - 核黄素

-- 營養系列科普 --

维生素B2, 也被称为核黄素, 是维持 身体健康不可或缺的营养素之一。它 在能量代谢和抗氧化方面发挥着重要 作用。

一天需要多少維生素B2呢?

维生素B2的推荐膳食摄入量(RDA) 根据年龄和性别而异。RDA如下:

•男性成人: 每天1.3毫克 •女性成人: 每天1.1毫克

•孕妇:每天1.4毫克

•哺乳期妇女: 每天1.6毫克

常见食物来源:

乳制品: 牛奶、酸奶、奶酪

鸡蛋

瘦肉:鸡肉、火鸡肉、瘦牛肉

绿叶蔬菜:菠菜、羽衣甘蓝

坚果和种子:杏仁、葵花籽

全谷物:全麦面包、糙米

建議

维生素B2的补充可能对于饮食受限或特 定医疗情况的人群是必要的, 但对于大 多数人来说,通过均衡饮食摄入核黄素 就足够了。

> 本篇文章由中華耆英會營養師撰寫,如有疑問請撥打 617-357-0226

長者活動/就餐中心

君子樓

5 Oak Street West, Boston, MA 02116 電話: (617) 423-7560 傳真: (617) 423-0502

早餐,午餐堂吃

早餐時間: 8:00am-10:00am 午餐時間:11:15am-12:30pm | 書法、手機班、油畫

中心活動開放包括: 太極、舞蹈、英文、

康樂樓

25 Essex Street, Boston, MA 02111 電話: (617) 936-3966 傳真: (617) 350-4621

午餐堂吃 午餐時間: 中心活動開放包括: 太極、拍打操、跳舞、

11:30am-1:00pm

針織、英文、普通話、手機班

白禮頓樓

677 Cambridge St., Brighton, MA 02135 電話: (617) 789-4289 傳真: (617) 789-5623

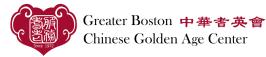
午餐堂吃 午餐時間: 中心活動開放包括:

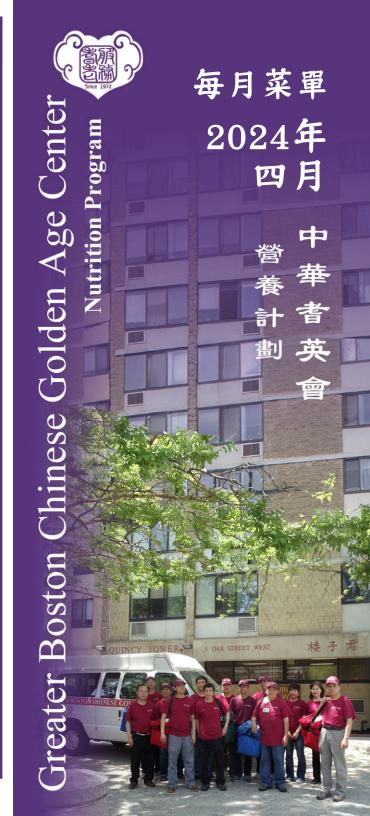
健步、英文、粤曲、唱歌、

11:30am-12:00pm

太極、柔力球

工作時間為週一至五9:00am-2:00pm 具體活動時間安排請見 中華耆英會網站和各社交平台





2024年四月菜單

星號(*)代表高鈉(>500毫克)菜餚

	, , , , , , , , , , , , , , , , , , ,						至1/11代间到1/2000电池/末期				
	星期一		星期二		星期三		星期四		星期五		
1	焗叉燒	2	魚香茄子	3	火腩豆腐	3	4 羅漢齋	Ē	5 意式焗魚	計	
	菜餚 + 215mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg		菜餚 + 160m 牛奶 + 125m 白飯 + 11m	g	菜餚 + 12 + 12 + 1		菜餚 + 3 + 1	25mg 11mg		613*mg 125mg 11mg	
	總納含量 = 351mg		總鈉含量 = 296m	-	總鈉含量 = 25	_	總鈉含量 = 4		總鈉含量 =	_	
	總熱量: 651kcal		總熱量: 530kc	al .	總熱 <u>量</u> : 57	1kcal	總熱量: 43	34kcal	總熱量:	700kcal	
B	沙爹魚蛋	9	椒鹽蝦	1	粟米魚片	L I	1 南瓜排骨	子	超油鶏	髀	
	菜餚 + 616*mg 牛奶 + 125mg		菜餚 + N/A + 125m		菜餚 + 43 + 12		菜餚 + 56 + 1	0*mg 25mg		235mg 125mg	
	白飯 + 11mg	* <u>*</u>	+ 11m	á		11mg		11mg	+	11mg	
	總鈉含量 = 753mg		總鈉含量 = N/A			57mg	總鈉含量 = 6	96mg	總鈉含量 =	372mg	
	總熱量: 541kcal	暫無數據,	, 盡請原諒 總熱量:N/A	١	總熱量: 58	1kcal	總熱量: 74	41kcal	總熱量:	620kcal	
15		15	蒸餃子	17	香菇蒸肉	餅	1 水煮魚	(回椒鹽蝦球	撈麵	
	愛國者日		菜餚 + 968*m 牛奶 + 125m			52mg 25mg 11mg		26mg 25mg 11mg	菜餚 + +	N/A 125mg	
'	今日歇業		總鈉含量 = 1093m	9		88mg		62mg	總鈉含量 =	N/A	
	フロ欧未		總熱量: 477kca	ı	總熱量: 622	2kcal	總熱量: 50	06kcal	「無數據, 盡請原諒 總熱	\量: N/A	
22	八珍豆腐	23	三色蛋	24	糖醋排骨	}	李 中芹蝦珀	求	5 鹽焗鷄	翼	
	菜餚 + 606*mg 牛奶 + 125mg 白飯 + 11mg		菜餚 + 340m + 125m + 11m	á		56mg 25mg 11mg		25mg 11mg		493mg 125mg 11mg	
	總鈉含量 = 742mg		總鈉含量 = 476m	-		2mg		33mg	總鈉含量 =		
	總熱量: 492kcal		總熱量: 658ca	ı	總熱量: 758	Bkcal	總熱量: 51	13kcal	總熱量:	617kcal	
29	炒三鮮	30	家常豆腐		*	*	*	M	多彩		
	菜餚 + 1119*mg 牛奶 + 125mg		菜餚 + 123m + 125m				复活節快勢	8£ !			
	白飯 + 11mg 總鈉含量 = 1255mg		+ 11mg 總鈉含量 = 259mg						Na		
高鈉日	-		總熱量: 571kca			*	*		* *		

為確保長者的健康,此餐單是依據"無添加鹽"飲食(每日鈉量3-4克)設計。如因健康情況對用鈉量有疑問,請聯絡營養師有關管理個人飲食細節。以上營養資料不包括蔬菜和水果。蔬菜含大約30-60大卡熱量和60-150毫克鈉質;水果含大約71-105大卡熱量和1-2毫克鈉質。 食品中也許含牛奶,雞蛋,魚,甲殼類動物,木本堅果,花生和黃豆;或者含有這些的調料。

若客户不準備立刻 進食午餐,請盡快 放進冰箱。當準備 用餐時:

- 1.先把飯盒保鮮膜 撕開
- 2.放進微波爐重新 加熱2-3分鐘,或
- 3.若使用烤爐,預 先加熱到華氏350 度,然後把餐盒放 在烤盤上,再熱 10-20分鐘。加熱 勿要超多30分鐘。

*請勿使用多士爐(小烤箱)加熱餐盒

