



# 新聞

銀髮族  
營養教育!

2024 年春季 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

## 發展您的日常作息

養成日常作息對任何年齡的人都有益，但對老年人尤其重要。進行日常活動讓我們有值得期待的事物，同時提供我們保持動力的方式，並完成讓我們感覺健康和有生產力的任務。維持日常作息對我們的身體健康和心理健康都有益處。瞭解未來事務可以減輕壓力並避免我們不知所措。維持日常作息的一致性也可以帶來平靜和安全感，同時可能讓我們維持健康的生活方式變化。

建立日常作息可能很簡單，但保持一致具有挑戰性。堅持日常作息的好方法就是建立需要注意的任務，例如開始運動作息或種植園藝。春天是種植原生草本植物的好時機，您可以像平常一樣享受觀看植物生長的樂趣。



## 我對發展日常作息的承諾

為了擁有良好的日常作息，我將：

- 前一天晚上把我的運動服和鞋子準備好
- 養成日常健身習慣，包括伸展、行走和 / 或其他正念的身體動作。
- 每週至少打電話給朋友或家人一次
- 抽空進行每週膳食規劃和買菜
- 包括每天準備餐點和正念飲食的時間
- 建立園藝和完成家務的日常作息





# 新聞

銀髮族  
營養教育!

2024 年春季 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

## 今年春天吃得更健康

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。以下是今年春季的當季產品：



莓果



芝麻菜



迷迭香



馬鈴薯



薄荷



柳丁

## 您的睡眠習慣中缺少什麼？

根據美國國家老化研究所的統計，睡眠習慣可以獲得更好的休息。使用以下詞庫填寫獲得更好休息的提示！

1. 睡前 \_\_\_\_\_ 小時避免接觸電視、手機、平板電腦和電腦藍光以及晚上光線亮度 \_\_\_\_\_！
2. 每晚睡前請花些時間 \_\_\_\_\_。有些人讀書、聽舒緩音樂，或泡個溫水澡。
3. 避免在一天當中的 \_\_\_\_\_ 時間攝取咖啡因。
4. 按 \_\_\_\_\_ 時間表就寢和起床，包括週末。
5. 將臥室保持在 \_\_\_\_\_ 和 \_\_\_\_\_ 的溫度。



### 字庫

- |       |       |        |       |
|-------|-------|--------|-------|
| A. 安靜 | C. 較晚 | E. 低   | G. 放鬆 |
| B. 一個 | D. 舒適 | F. 一致性 |       |

## 隨著時間的推移，每一小步都導向成功

開始新日常作息最困難的其中一部分就是堅持下去！設定實際的每週目標可以有所幫助。如果您目前沒有走路習慣，但目標是每天走 30 分鐘，請考慮設定一個較小的目標。也許目標是每週 3 天、每天步行 15 分鐘，持續一週。如果您輕鬆完成，您已準備好再更進一小步。看到您在實現實際目標時，信心會不斷增長。



+ 時間 =



答案：1) B、E2) G3) C4) F5) A、D



# 新聞

## 銀髮族 營養教育!

2024 年春季 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

### 瞭解您的食品標籤：成分清單

美國食品藥物管理局 (FDA) 負責監督所有食品標籤上的成分清單。成分清單是您選擇更健康食物的路線圖。包裝食品的食材必須按重量列出，順序從含量最多至最少。因此，最重要的成分是先列出的前三種成分。選擇含有全穀物、水果、堅果、豆類和蔬菜等全食品成分的產品。如果這些成分首先列出就更好了！小心注意糖分，因為糖分可以以至少 61 個不同的名稱列出。此外，請注意氫化和部分氫化脂肪和油類，用於延長烘焙食品的保存期限。

這些可能含有有害的反式脂肪，會增加罹患心臟病、中風和第二型糖尿病的風險。一般而言，選擇含有較少且更熟悉成分的包裝。定期留意您購物車中的物品，並觀察您的健康改善！

Vitamin D 0.1mcg	0%
Calcium 20mg	0%
Iron 1.2mg	6%
Potassium 130mg	2%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

**INGREDIENTS:** Whole grain oats, brown rice crisp (whole grain brown rice flour, sugar, salt), sugar, whole grain wheat, maltodextrin, canola oil, coconut, whey protein, molasses, baking soda, natural flavor, honey, dried vegetable juice concentrate (color), nonfat dry milk, lecithin, tocopherols (to preserve freshness).

### 從檢查清單到日常作息時間表

**在就寢前或早晨的第一件事，就是建立一份您想完成事項的檢查清單。要務實可行，並使用下列範本來協助建立您的時間表。在記事本或手機上的 Notes 應用程式中重新建立！**

時間	活動	時間	活動
上午 6:00 至 上午 8:00		下午 2:00 至 下午 4:00	
上午 8:00 至 上午 10:00		下午 4:00 至 晚上 6:00	
上午 10:00 至中午 12:00		晚上 6:00 至 晚上 8:00	
中午 12:00 至下午 2:00		晚上 8:00 至 晚上 10:00	





# 新聞

銀髮族  
營養教育!

2024 年春季 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500



## 智慧之語

正如我看到健康下滑一樣，我預想著 2024 年更健康。我報名了營養課程，並開始了健康的日常作息。在下床之前，我會做伸展動作。然後，我製作早餐奶昔，並與我的狗一起散步 30 至 60 分鐘。儘管找了各種藉口，我還是持之以恆!

—Eryn Cook, Food Smarts 參與者



## 資源焦點：聖地牙哥郡公園及遊樂園!

如果您正在尋找發展日常作息的地方，那麼您絕對不能錯過本郡的公園與遊樂園。造訪 [www.sdparks.org](http://www.sdparks.org)，按一下**參與**，並捲動至**行事曆**，瞭解全郡的免費戶外活動！從所有級別的瑜伽課程到量身訂製的健行行程，再到聖地牙哥歷史景點之旅，每個人都可以自由、有趣地體驗！如果您無法存取線上行事曆，請撥打以下電話號碼：



➔ 1 (877) 565-3600

## 香草醃雞串

4 人份 | 45 分鐘 | 資料來源: Food Network

### 成分:

- 10 根木串 (浸泡在水中)
- 1 1/4 磅無骨去皮雞胸肉 - 切塊
- 1 個中等大小的紅蔥頭切成 3/4 塊
- 1 個紅甜椒切成 3/4 塊

### 醃料

- 1/2 杯新鮮香草 (羅勒、歐芹等)
- 4 湯匙檸檬汁
- 4 湯匙橄欖油
- 調味用的鹽和胡椒



### 做法:

- 在大碗中，混合醃料並放在一旁。
- 將蔬菜和雞肉放入單獨的夾鏈袋中。在每個夾鏈袋中倒入一半以上的醬料。靜置 1 小時
- 在串燒上組合雞肉和蔬菜，在烤箱中以 450F 烘烤 25 至 30 分鐘，中間翻面一次。