



# 新聞

銀髮族  
營養教育!

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

## 高齡肌膚健康護理與煥發光彩

夏天來了，陽光明媚的漫長日子隨之而來，而聖地牙哥的陽光更是充足！在今年的這個時節，肌膚需要得到額外呵護，高齡人群更是如此。保持肌膚健康不僅僅是為了看起來容光煥發，還為了讓我們保持舒適和良好心情，並保護自己免受



隨著年齡增長而可能出現的肌膚問題的傷害。隨著年齡增長，我們的肌膚會變得更薄、更少彈性，也更容易乾燥和受損。陽光中的紫外線（UV）會加速這些變化，導致老年斑並增加罹患皮膚癌的風險。總體而言，健康的肌膚有助於調節體溫，是抵禦感染和環境壓力源的保護屏障，並在合成維生素 D（我們透過曬陽光取得的一種重要營養物質）方面發揮重要作用。基於這些原因，請繼續閱讀，了解如何在享受夏季陽光的同時保護肌膚！

## 我對肌膚健康的承諾

為了保護肌膚，我會：

- 多喝水並定期使用保潔霜。
- 使用 SPF 值至少為 30 的防曬霜。
- 穿著防曬衣物，避免過度日曬。
- 保持富含維生素（特別是 A、B、C 和 E）的均衡飲食。
- 定期檢查肌膚是否有異常斑點、增生或痣，若發現任何可疑之處，及時諮詢醫療服務提供者。
- 定期運動，促進和改善血液循環。





# 新聞

銀髮族  
營養教育!

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

## 今夏吃得更健康

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。以下是今夏的當季產品：



番茄



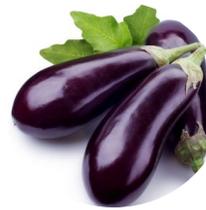
黃瓜



葡萄



玉米



茄子



羅勒

## 防曬霜背後的真相是什麼？

根據美國疾病控制中心 (CDC) 的說法，使用防曬霜可以降低罹患皮膚癌的風險。透過以下真假判斷題了解一些關於防曬霜的事實吧！

1. 增加日曬會增加罹患皮膚癌的風險。 真/假
2. 防曬霜有助於防止曬傷和老年斑。 真/假
3. 在戶外時，應每 2 小時塗抹一次防曬霜。 真/假
4. SPF 代表防曬係數。SPF 值越高，防曬效果越強。 真/假
5. 陰天時您不需要塗防曬霜，因為紫外線無法穿透雲層。 真/假



## 主廚小秘訣：蘆薈

蘆薈富含維生素 A、C、E 和 B12，因對肌膚健康大有益處而聞名！可以將蘆薈葉中的透明凝膠加入冰沙中，或用水稀釋後口服！將蘆薈凝膠塗抹在皮膚上，能夠舒緩曬傷、輕微割傷和皮膚過敏。它具有皮膚降溫和鎮靜效果，能減少紅腫和不適。此外，蘆薈具有保濕功效，能夠保持肌膚水潤！



答案：1)真 2)真 3)真 4)真 5)假



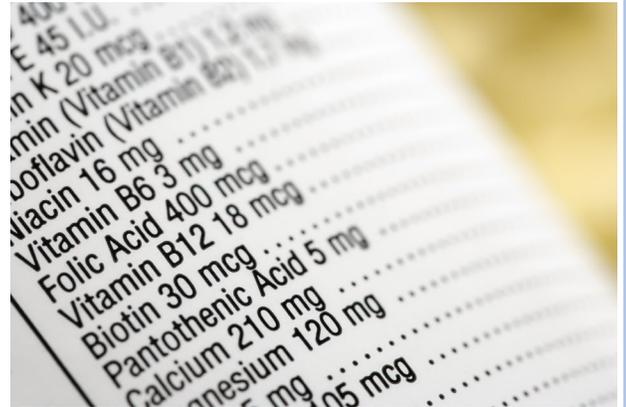
# 新聞

銀髮族  
營養教育!

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

## 瞭解您的食品標籤：促進肌膚健康的維生素

健康的肌膚需要多種維生素來保持強韌和容光煥發。綠葉蔬菜和橙色蔬菜中的維生素 A 有助於皮膚細胞再生，幫助肌膚更有效地自我修復！柑橘類水果、莓果、奇異果、甜椒和綠葉蔬菜中的維生素 C 對膠原蛋白的生成非常重要；膠原蛋白能使肌膚富有彈性，並保護肌膚



免受老化和日曬損害。多種堅果、種子、綠葉蔬菜和水果中的維生素 E 可以滋潤肌膚，並作為抗氧化劑，保護皮膚細胞免受污染和紫外線等有害物質的傷害。肉類、全穀物、雞蛋、酪梨和甘薯中的 B 族維生素（特別是 B3 和 B5）有助於維持肌膚屏障功能並鎖住水分，保持肌膚水潤健康。雖然有些食品會添加這些維生素，但從天然全食物中攝取效果最佳。這些維生素對於保持肌膚健康至關重要！

## 透過運動改善肌膚健康

透過這個配對活動，了解不同類型的運動如何促進肌膚健康！



1. 這項活動可以拉伸肌肉，增強血液循環並減輕壓力，有助於改善膚色。
2. 這項活動可以鍛鍊皮膚下的肌肉，改善鬆弛皮膚外觀。
3. 這項活動有助於促進血液循環，向皮膚表層輸送營養物質，修復損傷。
4. 這項活動可以為皮膚補水並去角質，改善血液循環，讓肌膚變得柔軟光滑。
5. 增加皮膚細胞的氧氣供應、減輕壓力、促進排毒，減緩肌膚老化過程。

### Word Bank

- A. 有氧運動
- B. 游泳
- C. 呼吸練習
- D. 力量訓練
- E. 瑜伽

答案：1) E 2) D 3) A 4) B 5) C



# 新聞

銀髮族  
營養教育!

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

## 食品智慧課程焦點!

米拉梅薩老年中心一群活力四射的長者們在完成食品智慧系列課程後，開始熱切尋求改善健康的新方法。他們合作製作了一個當地交通和

食物分發指南! 不僅如此，他們還計劃成立一個虛擬旅行俱樂部，透過美國退休人員協會 (AARP) 的「探索生活-老年星球」(Discover Live – Senior Planet) 專案在線上環遊世界! 他們也在尋找合作夥伴，為中心的老年人提供一對一的技术支援。顯然，他們的努力彰顯了社群的力量!



## 資源焦點：皮膚癌基金會

如果您正在尋找能夠幫助您保持肌膚健康的資源，請造訪皮膚癌基金會! 造訪 [www.skincancer.org](http://www.skincancer.org)，了解更多有關預防和治療皮膚癌的資訊。按一下**治療和資源**部分可以找到各種資源，例如治療費用的經濟援助，以及皮膚癌患者支援小組等。



## 普切塔 (Bruschetta)

4 人份 | 10 分鐘 | 資料來源: *The Recipe Critic*

### 成分:

- 1 條法式長棍麵包
- 5 顆羅馬番茄，切丁
- ¼ 杯莫札瑞拉起司絲
- 1 湯匙意大利香醋醬
- 4 湯匙橄欖油
- 2 瓣大蒜
- ¼ 杯羅勒葉，切絲
- 調味用的鹽和胡椒
- 香醋釉，輕灑數滴



### 做法:

- 將法式長棍麵包切片，擺放在烤盤上。在麵包片上刷上橄欖油，並放入烤箱中以高溫烘烤 2-3 分鐘，直到焦黃。從烤箱中取出
- 在一個中等大小的碗中，混合意大利香醋、橄欖油、大蒜、鹽和黑胡椒粉。加入番茄、莫札瑞拉起司和羅勒葉拌勻。將混合料抹在烤好的麵包片上，最後淋上香醋釉。