



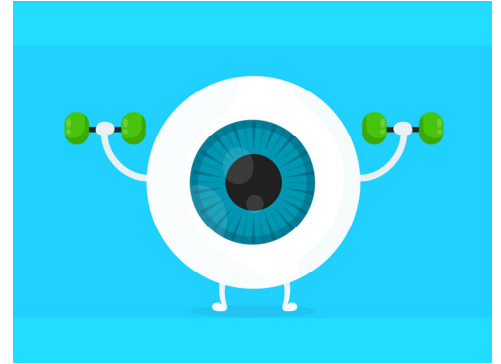
新聞

銀髮族 營養教育!

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

維持眼部健康

雖然視力隨著年齡增長發生變化是正常的，但視力喪失和失明並非必然的。僅僅保護整體健康，就能讓眼睛保持健康！選擇健康的食物、保持活躍和不吸菸，都是可降低罹患糖尿病、高血壓和高膽固醇等疾病風險的健康習慣，而這些風險均可能

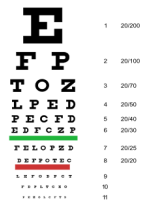


造成視力問題。一般而言，隨著年齡增長，我們較有可能患上眼部疾病，其中許多疾病沒有任何症狀或警示徵象。因此，如果有需要，我們必須進行年度眼科檢查並提早開始治療。體重過重或肥胖、有眼部疾病的家族病史，或者是非裔美國人、西班牙裔或美國原住民，會有較高的眼部疾病風險。及早與醫師討論，有助於瞭解可以採取哪些步驟來降低風險！眼睛很重要，讓我們盡最大努力照顧它們！

我對視力健康的承諾

為了保持我的視力，我將：

- 健康飲食 – 尤其是深綠色葉菜，以及富含 omega-3 脂肪酸的魚類（即鮭魚、鮪魚和比目魚）
- 保持活躍
- 戒菸
- 閱讀小字體時時要休息一下
- 使用太陽眼鏡 – 防止太陽的有害紫外線
- 每年看一次眼科醫師



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，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僱主。有關我們計劃的更多資訊，請造訪

www.HealthierLivingSD.org



新聞

銀髮族
營養教育!

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

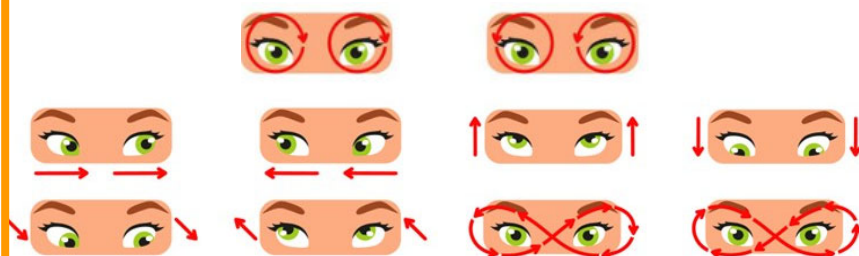
有益視力健康的維生素

維生素 A、C 和 E 是維持眼睛健康的必要營養素。

- **維生素 A** 可維護角膜功能，以保護眼睛。維生素 A 存在於 β 胡蘿蔔素中，而 β 胡蘿蔔素則存在於黃色、橙色和綠色葉菜和水果中。
- **維生素 C** 可防止紫外線 (Ultraviolet Light, UV) 誘發細胞損傷。維生素 C 特別存在於柑橘類水果、甜椒、花椰菜和球芽甘藍中。
- **維生素 E** 常見於堅果和種子中，可預防白內障的發展。

視力眼部運動

眼部運動可以減少眼睛疲勞。休息一下並做這項簡單的眼部運動，有助於強化您的眼部肌肉、舒緩眼部動作，並刺激您的腦部視力中心。請盡量遵循圖表！



Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size **1 cup (68g)**

Amount per serving

Calories 370

% Daily Value*

Total Fat 5g **7%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 150mg **6%**

Total Carbohydrate 48g **15%**

Dietary Fiber 5g **14%**

Total Sugars 13g

Includes 10g Added Sugars **20%**

Protein 12g

Vitamin A 10mcg **20%**

Vitamin C 1mg **100%**

Vitamin D 1mcg **50%**

Vitamin E 2mcg **100%**

Riboflavin 5mcg **75%**

Folic Acid 200mcg **60%**

Thiamin 2mcg **35%**

Vitamin B12 5mcg **100%**

Zinc 7mg **50%**

Biotin 300mcg **100%**

Calcium 50mcg **25%**

Phosphorus 90mcg **90%**

Magnesium 400mcg **100%**

Chromium 75mcg **80%**

Potassium 5g **100%**

* 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.



新聞

銀髮族
營養教育!

2024 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：



甜菜



青花菜



高麗菜



花椰菜



蘿蔔



芹菜

視力保健活動：配對

以下是老年人最常見的四種眼部疾病。請將眼部狀況與其相應的定義配對。



- a. 青光眼
- b. 老年黃斑部病變
- c. 糖尿病視網膜病變
- d. 白內障

1. _____ 可能導致中央視力喪失。這可以透過健康的生活方式、降低膽固醇和不吸菸來預防。
2. _____ 是眼部水晶體中的混濁部位。這可以透過配戴防護眼鏡來預防。
3. _____ 是可能損害視神經而導致失明的一類眼部疾病。這無法預防，但可透過視力檢查偵測，並給予治療，以預防視力受損。
4. _____ 是一種眼部疾病，可導致糖尿病患者的視力喪失和失明。這可以透過保持身體活躍和營養飲食來預防。

資料：1.) b 2.) d 3.) a 4.) c

休息一下：20 – 20 – 20

來源：今日醫療新聞

長時間使用螢幕可能會使眼睛疲勞。使用 20-20-20 規則可以預防這個問題。每看螢幕 20 分鐘，便應該看著 20 英尺外的物體 20 秒。短暫休息，讓眼睛肌肉放鬆，緩解疲勞。



休息
20
秒鐘



每
20
分鐘

看看
20
英尺外



新聞

銀髮族
營養教育!

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

智慧之語

幾年前，我的眼睛一直感覺乾澀，而且我的視力逐漸惡化。我去看了醫師，發現自己患有黃斑部病變。他告訴我，我需要每個月來接受一次眼部注射。



我這樣做已經有 4 年了，直到我瞭解吃蔬菜真的有幫助。我改變飲食，開始吃各種蔬菜，尤其是我最愛的泰國辣椒！我認為這就是為什麼眼睛現在好多了，我已經有一年不需要接受注射！
- Susan Sheum, Food Smarts 參與者

資源焦點：EyeCare America



AMERICAN ACADEMY
OF OPHTHALMOLOGY®

電子郵件信箱：eyecareamerica@aao.org
電話：[\(877\) 887-6327](tel:(877)887-6327)

EyeCare America 為年滿 65 歲的人士提供免費眼科檢查和最長一年的照護。必須在過去 3 年內未曾看過眼科醫師，且必須為 65 歲或以上、沒有 HMO 或 VA 福利的美國公民，方有資格參與本計畫。

按揉羽衣甘藍沙拉

4 人份 | 20 分鐘 | 資料來源: Food Network

食材:

- 1 把羽衣甘藍，切成細條
- 1 顆檸檬，榨出果汁
- ¼ 杯特級初榨橄欖油，外加作為淋醬
- 猶太鹽（調味）
- 黑胡椒（調味）
- 2 茶匙蜂蜜
- 1 顆芒果，切丁
- 2 湯匙烤南瓜籽



做法:

- 在大碗中加入羽衣甘藍、一半的檸檬汁、少許橄欖油和鹽。搓揉至羽衣甘藍軟化為止（2 至 3 分鐘）。
- 在小碗中，將剩餘的檸檬汁與蜂蜜和胡椒攪打在一起。邊攪打邊倒入油，直到形成醬汁。
- 將醬汁按揉至沙拉中。加入芒果和南瓜籽，拌勻並食用。