



PAO
ARTS CENTER

欢迎来到 “家裡的營養廚房”

【家裡的營養廚房】
包氏文化中心营养廚藝課
第零期

今日大綱

- 介紹 “在家裡的營養廚房”項目
- 介紹營養對中老年人的重要性
- 介紹麻省當地營養補助項目
- 介紹All of Us/全民研究項目

項目簡介

- “家裡的營養廚房” 是由包氏文化中心與Tufts學校營養部學生、中華耆英會的健康與保薦項目推廣員何姑娘 (Sunny He) 合作一個社區營養廚藝課程班。
- 該班將以Zoom的形式，在每週三，下午2：15分與各位進行會面交流
- 本次為第一季課程，一共有八期，將會提供給大家不同的營養知識與家常菜譜
- 視頻資料和營養知識相關的信息將會發佈於包氏文藝中心官方網站供各位下載使用

如果有任何疑問，
歡迎聯繫
何姑娘
617-542-7458

實時授課語言：普通話（國語）
會有粵語版本的錄像供大家觀看
授課時間：6月至7月，每週三下午2:15-3:00

計劃課程一覽

- 第零期：歡迎來到“家裡的營養廚房” (5/26)
- 第一期：如何在美國超市購物 (6/2)
- 第二期：歡度端午節 (6/7)
- 第三期：充滿鈣力 (6/16)
- 第四期：迎接夏至 (6/22) *
- 第五期：成為“鐵”哥們 (6/30)
- 第六期：海鮮與鋅 (7/7)
- 第七期：養胃小貼士 (7/14)
- 第八期：農夫農場 (7/21)*

*有可能會是一個聯合課程



為什麼我們需要關注營養？

我們逐漸在步入一個老齡化的社會...

- 根據美國人口普查局 (U.S. Census Bureau) 的報告，全球人口老齡化問題日益嚴重，目前65歲以上人口數已經超過6億。如果以目前的增長速度，到2050年的時候，將會有16億65歲以上的人口。
- 美國的人口老齡化情況亦不容樂觀，人口老齡化問題的主要成因是現今的醫學進步，醫療設備越來越先進，使美國民眾更加長壽；二次大戰後出生的嬰兒潮一代正在步入退休年齡，加上過去三十年出生率不斷下降，致使美國人口急速老年化。

營養對中老年人來說很重要

- 無論年齡多大，營養都很重要。它可以為您提供能量，並可以幫助您控制體重。它還可以幫助預防某些疾病，例如骨質疏鬆症，高血壓，心臟病，2型糖尿病和某些癌症。
- 如今人們壽命更長，很多人即使在80歲，90歲，依然有著充滿活力和積極的生活方式。一項又一項的研究證實，良好的飲食和活躍的運動可以對老年人的生活質量產生巨大的影響。



一些基本原則

- 注重均衡營養
- 保持穩定的體重
- 可以少，但是一定要精
- 多與醫生，營養師保持交流，定制合適自己的用餐計劃

老年人的食盘

MyPlate for Older Adults

水果和蔬菜

全水果和蔬菜都含有丰富的重要营养素和膳食纤维，应选择果肉深色的水果和蔬菜，各种原汁或低盐的罐装水果和蔬菜，或冰冻的水果和蔬菜。

健康的食用油

液态植物油和人造软黄油可提供重要的脂肪酸和有些脂溶性维生素。

药材和香料

使用各种药材和香料增进食物风味，以减少加食盐的需求。



饮料

多喝水，液体可以来自水、茶、咖啡、汤、水果和 蔬菜。

谷物

全谷类和强化食品是纤维素和B族维生素的良好来源。

乳酪食品

无脂和低脂牛奶、奶酪和酸奶可提供蛋白质、钙和其他重要的营养素。

蛋白质

蛋白质丰富的食物可提供许多重要的营养素，应选择各种含蛋白丰富的食物，包括坚果、豆类、鱼、瘦肉和禽肉。

中年男士：
2200kcal（静坐）
3000kcal（运动）

中年女士：
1800kcal（静坐）
2200kcal（运动）

70歲以上男士：
2000kcal（静坐）
2600kcal（运动）



别闲着，多活动。

營養補品

- 鈣/維生素D：骨骼健康
- 維生素B12, 鐵：血液健康
- 維生素C、維生素E：抗氧化劑，延緩衰老

應當限制的食物

- 代糖：每天限制總卡路里的10%
- 飽和脂肪：每天限制總卡路里的10%
- 鹽：每天限量2300毫克

在家烹飪的好處

- 可以自己選擇新鮮食材
- 可以控制油/調味品的使用
- 剩飯剩菜可以方便儲存



麻省營養補助計劃

1. 糧食券 (SNAP、Food Stamp)



什麼是SNAP?

- 補充營養資助計劃 (Supplemental Nutrition Assistance Program/簡稱 SNAP) 幫助低收入個人和家庭購買健康、營養的食物。
- SNAP的受惠者將在符合條件的購買中，獲得即時的，美元對美元的EBT卡的額度。這種EBT卡就像一張不可透支的銀行卡，政府每月把錢打入卡里，持卡者只能在商店購買麵包、水果、蔬菜、肉類、魚類、奶類等食品，而不能用於菸酒等其他生活用品的消費
- SNAP家庭每月享受的福利取決於家庭人口、收入和開支。您可能有資格享受SNAP

哪些人可享受SNAP福利?

如果您或您家中的人是美國公民或合法非公民，且收入低於某一標準，您可能**有資格享受SNAP福利。**

1. 糧食券 (SNAP、Food Stamp)

如何申請

- 請撥打DTA電話號碼 1-877-382-2363要求將申請表寄給您。如果您是年長者（年齡在60歲或以上），請記住索取年長者SNAP申請表 — 這種表格更容易填寫！
- 請訪問網站 www.mass.gov/dta，並點擊“網上申請 SNAP/食品券”（Apply for SNAP/Food Stamps Online）鏈接，下載申請表。
- 您還可以訪問網站 www.mass.gov/vg/selfservice，在網上申請，或者
- 您可以前往您所在地的過渡協助部（Department of Transitional Assistance/簡稱 DTA）辦事處。

是否能让其他人帮我申请SNAP福利？

- 您可以請一位您信任的人幫您申請，或幫您購買食物。這個人稱為您的“經授權代表”。

1. 糧食券 (SNAP、Food Stamp)

我送交了SNAP申请后会怎样？

- 您必须与个案经理面谈，讨论您的申请。可根据您的情况，在当地办事处面谈或通过电话面谈。
- 作为申请程序的一部分，您需要出示证明。在审查您的申请时，您将收到需要向您的个案经理出示哪些证明的信息。
- 您会在30天内收到有关您的申请的决定。
- 如果您合格，您将通过电子福利传送（EBT）系统领取SNAP福利。您会收到个人身份号码（PIN）和EBT卡，您可以像
- 借记卡一样使用EBT卡，在超市、便利店和药店购买食物。您可以在我们决定您是否有资格享受福利之前领到EBT卡。
- 但您必须等到我们通知您申请获得批准后才能使用EBT卡。

2. 緊急食品援助計劃 (TEFAP)



什麼是TEFAP?

緊急食品援助計劃 (Emergency Food Assistance Program) 可幫助您獲得基本的食物，如水果、蔬菜、奶酪、意大利面、湯和豆類，這些都是營養充足所必需的。您可以前往當地機構，例如食品銀行 (food bank) 或施食所(food pantry)，接受食物或免費用餐。每個州的TEFAP都不一樣。

比如我們麻省，最主要的就是波士頓食品銀行。

商品補充糧食計劃 (CSFP)

波士頓食品銀行通過利用所有可用資源來支持有需要的老年人，包括商品補充食品計劃 (商品補充食品計劃，COMMODITY SUPPLEMENTAL FOOD PROGRAMCSFP)，該計劃是一項聯邦計劃，旨在幫助低收入老年人獲得USDA提供的健康食品。他們會與當地的各種非盈利社區組織合作，定期送食物包裹到居民住所處 (如波士頓房屋處的各种老人公寓，福利公寓等)

2. 緊急食品援助計劃 (TEFAP)



什麼是TEFAP?

緊急食品援助計劃 (Emergency Food Assistance Program) 可幫助您獲得基本的食物，如水果、蔬菜、奶酪、意大利面、湯和豆類，這些都是營養充足所必需的。您可以前往當地機構，例如食品銀行 (food bank) 或施食所 (food pantry)，接受食物或免費用餐。每個州的TEFAP都不一樣。

比如我們麻省，最主要的就是波士頓食品銀行。

商品補充糧食計劃 (CSFP)

波士頓食品銀行通過利用所有可用資源來支持有需要的老年人，包括商品補充食品計劃 (商品補充食品計劃, COMMODITY SUPPLEMENTAL FOOD PROGRAM CSFP)，該計劃是一項聯邦計劃，旨在幫助低收入老年人獲得USDA提供的健康食品。他們會與當地的各種非盈利社區組織合作，定期送食物包裹到居民住所處 (如波士頓房屋處的各種老人公寓，福利公寓等)

3. 老年人農貿市場營養計劃 (SFMNP)

什麼是SFMNP

老年人農貿市場營養計劃 (Senior Farmers' Market Nutrition Program) 提供優惠券以購買新鮮水果、蔬菜、蜂蜜和草藥。

- 您可以在農貿市場、路邊攤位和種植水果和蔬菜的社區計劃
- 服務點使用優惠券。此援助僅在某些州可用

我可以申請嗎？

60歲以上的低收入人士可以申請，但您必須居住在提供該計劃的地區。

聯繫當地的老人服務機構，可以獲取農貿市場的優惠券

波士頓地區主要為：

ETHOS, 中華耆英會

4. 中華耆英會送餐服務



中華耆英會送餐服務

- 中華耆英會的營養午餐服務在星期一至星期五每天烹調並供應中式午餐，除提供餐廳式用餐外，還為行動不方便的長者提供送餐上門服務。這些營養午餐嚴格遵照聯邦農業部條例，由華裔註冊營養師監督，為長者提供每天所需的均衡營養，包括肉類，蔬菜，米飯，牛奶，水果及果汁

我如何申請？

- 送餐服務：請聯繫中華耆英會營養師丁姑娘（857-990-3316）
- 活動中心購買午餐服務：60歲以上老人可支付2美元獲取一份午餐

**The future of
health begins
with you**



All of Us 研究項目簡介

什麼是健康研究項目？

- 研究是發現新事物的過程，而健康研究是發現有關改善人們醫療保健新事物的過程
- 健康研究之所以重要，是因為我們所有人都希望健康長壽
- 国立卫生研究院或NIH处在All of Us（全民）研究计划的最前沿。

讓全民參與

- 只有各種背景的人都參與進來，健康研究才能幫助我們所有人。
- FDA 2017年的一份報告發現，在美國測試的藥物和醫療技術的臨床試驗中，只有2.1%的實驗者是亞洲人
- All of Us（全民）是我們擴大研究範圍，並被納入到研究中獲取治療的機會

All of Us研究項目：健康的未來從你開始

- 什麼是All of Us研究項目？
- All of Us是一個旨在收集一百萬，甚至更多人的信息以幫助研究人員為不同人群制定個人化預防，診療及護理方案。加入這個項目的人群將提供給項目組有關健康，習慣和生活環境的信息。通過尋找模式，研究人員可以更多的了解影響人們健康的因素。All of Us研究項目的最終目標是加速精密醫學的研究。

我為什麼要加入All of Us? 精密醫學簡介

當下我們所使用的很多藥物，疫苗，醫療產品等，大都是以白人人種為實驗對象研發而出的。

然而不同人種對於不同疾病和藥物的反應不同，原因是因為不同人種之中的遺傳基因表達不盡相同。All of Us項目研究小組致力於探索不同人種之間的基因譜差異，收集不同人種的醫療信息樣本，從而研發適合特定人種的醫療計劃與藥物。

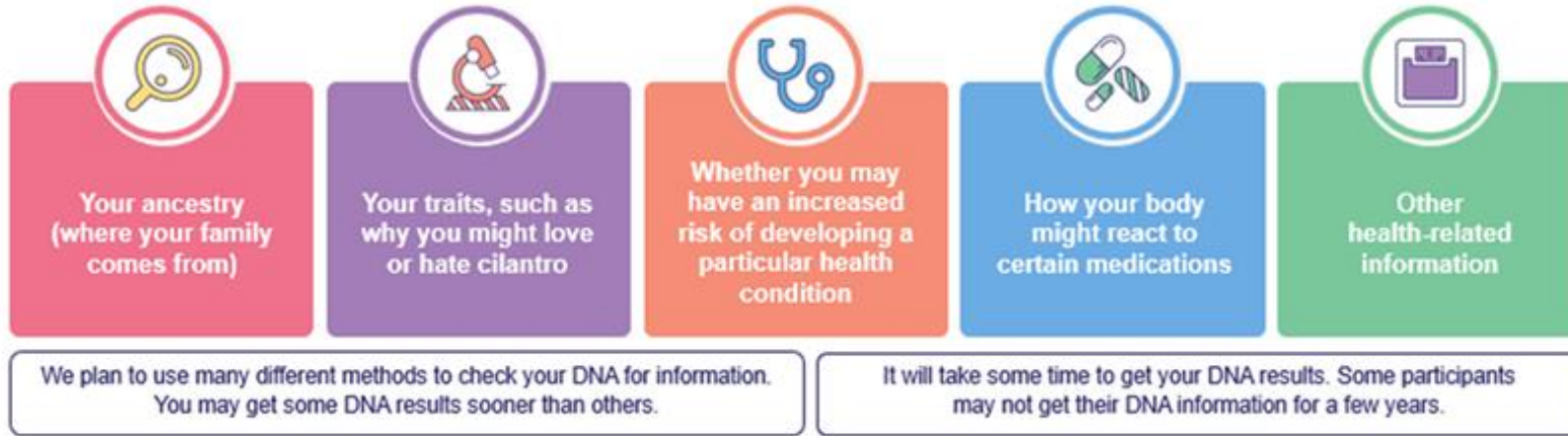
參與到All of Us，您可以更多地了解自己的健康，確保健康研究覆蓋到您的社區，以幫助醫療團隊可以針對您的生活習慣提供更好的治療方法。



核心價值

- 居住在美國的所有合格成年人（包括少數民族、婦女、有身體和發育殘疾的人、LGBTQI社區、生活在農村地區的人以及社會經濟地位低下的社區）均可參與。
- 您可以身體健康或有健康問題。而且，將來子女們也能加入。
- 參與人員反映美國的多樣性。我們希望盡可能包納各個方面的人群，以使我們能夠反映美國豐富的多樣性，並為每個人提供在研究中發表意見的機會。

We expect to share information about:



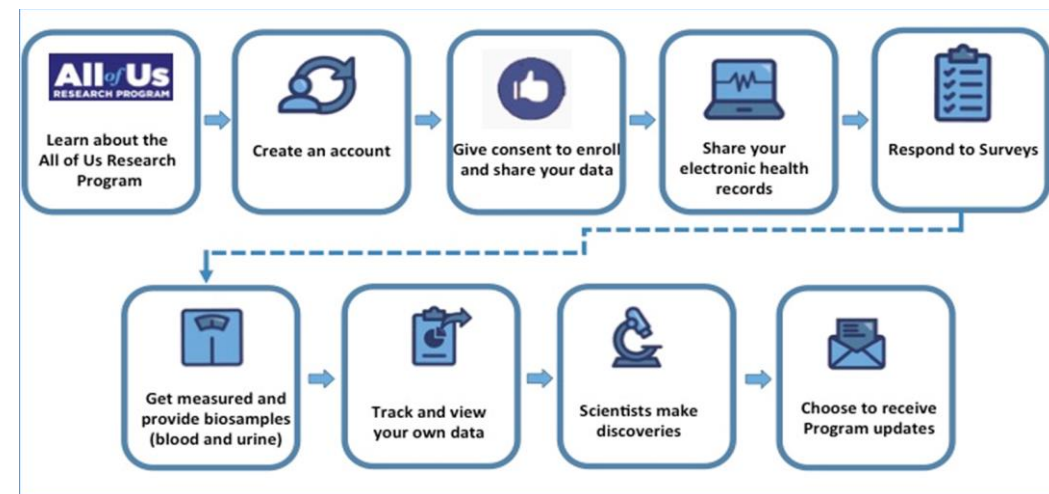
- 加入到項目之中，您會獲取以下信息：
 - 您的祖先（您的家族是從哪裡起源的）
 - 您的特質，比如您為什麼會喜歡或討厭香菜
 - 您是否有更高的風險會罹患某些疾病
 - 您的身體對某些藥物會如何反應
 - 其他相關的健康信息
-
- All of Us研究項目會使用不同的方式檢測您的DNA信息，根據方式的不同，您可能會比其他更快地獲取您的基因信息；當然，也有一些參與者需要等待幾年

數據安全與隱私

- 盡最大能力保護您的身份和數據是我們最重要的責任。
- 我們非常重視隱私與安全。這是計劃的重中之重，我們採用最新技術幫助確保您的數據私密和安全。
- 研究開始時，研究人員簽署宣誓書，表示他們不會試圖查出您的身份。

如何加入？

- 访问 Participant.JoinAllOfUs.org 并：
- 創建一個賬戶
- 提供知情同意
- 同意分享您的電子病歷
- 完成健康問卷調查
- 如果需要的話，測量身體指標（身高、體重、血壓等）並提供血液和尿液樣本



完成这些步骤后，您会收到25美元。

如果您或您的家人有興趣參與到All of Us研究項目之中，
中華耆英會提供中文諮詢，註冊服務，有需要請聯繫：

張姑娘（君子樓）
電話：617-423-7563
週一至五

何姑娘（康樂樓）
電話：617-542-7458
週一、三、五

更多活動內容 · 請關注：

Twitter（推特）：Greater Boston Chinese Golden Age Center, @GBCGAC

Facebook（臉書）：Greater Boston Chinese Golden Age Center


Instagram（Ins）：GBCGAC中華耆英會

微信公眾號：（如右圖）



 微信搜一搜

 耆英會GBCGAC

- 
- 感謝大家的耐心!
 - 我們將在下週三與大家不見不散!
 - **如有任何疑問歡迎联系，何姑娘 617-542-7458**