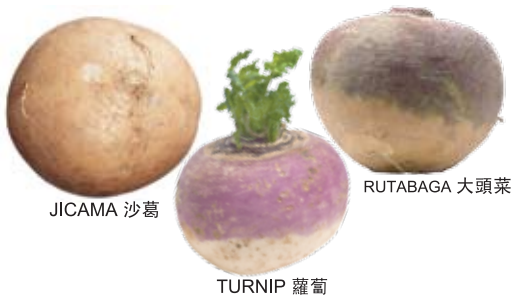


Harvest of the Month



Network for a Healthy California

本月收成農作物是
根莖類蔬菜



JICAMA 沙葛

TURNIP 蘿蔔

RUTABAGA 大頭菜

攜手邁向健康和成功學習

家庭聚餐可以說是顧及身體的最佳時間。花一些時間來設置餐桌，一起共餐，分享故事。專家們認為，分享膳食可能有助於青少年避免吸煙，酗酒／濫用藥物，和抑鬱症。使用本月收穫的食譜和伺餐概念作為分享根莖類蔬菜的健康方法。

秘訣

- 選擇結實光滑的**沙葛**，沒有瘀青或斑點。儲存在陰涼，乾燥處，可長達四個月。把切片沙葛放進密封塑料袋中，存放在冰箱裡，可長達一個星期。
- 選擇光滑，圓形，和結實的中小型**蘿蔔**。貯存於陰涼，乾燥的地方，可長達兩個月，或放進塑料袋中，存放在冰箱裡，可長達兩個星期。
- 選購重身，光滑，圓形，和結實的**大頭菜**。儲存在寒冷，乾燥的地方，可長達四個月，或存放在冰箱裡，可長達一個月。

健康伺餐概念

- 往你的本地市場選購根莖類蔬菜，像沙葛(jicama)、歐洲蘿蔔(parsnips)、蘿蔔(turnips)，大頭菜(rutabagas)，小蘿蔔(radishes)。
- 把沙葛去皮，切片，撒上辣椒粉作為小吃。
- 把歐洲蘿蔔去皮，切粒，加進你喜歡的湯裡。
- 把蘿蔔片，蘿蔔葉，和切碎洋蔥，炒成美味菜餚。
- 把大頭菜搗碎，代替馬鈴薯泥。
- 把小蘿蔔切絲，加進青沙拉。

沙葛鳳梨特飲

三人份。每人一杯
烹調時間：10分鐘

材料：

- ½ 杯100%果汁的罐頭鳳梨塊
- ½ 杯新鮮沙葛，去皮，切成小塊
- ½ 杯鮮橙，去皮，切成小塊
- 2 杯100%橙汁

1. 將所有材料倒在攪拌機內。
2. 攪拌直到順滑，倒入玻璃杯內，即可享用。

每份量營養資料：

卡路里 117, 碳水化合物 28克, 飲食纖維 3克, 蛋白質 2克, 總脂肪 0克, 飽和脂肪 0克, 反式脂肪 0克, 膽固醇 0mg, 鈉 5mg

Source: *Healthy Latino Recipes Made with Love, Network for a Healthy California*, 2008.

更多食譜，可參閱：

www.cachampionsforchange.net

來運動吧！

- **在工作時**：與同事一起做伸展動作，以幫助你在休息時放鬆。
- **在學校時**：鼓勵孩子在休息期間開始一個步行小組，他們可以邊走邊談！
- **與家人一起時**：週末玩準橄欖球運動(touch football)或捉人遊戲(tag)。

園藝，院子工作，吸塵，打掃－所有類型的體力活動都計算入您的日常需要！

要了解您和您的家庭所需的活動量，請參閱：

www.cdc.gov/physicalactivity

Nutrition Facts 營養成份

Serving Size: 1/2 cup raw jicama sliced (60g)

每餐份量: 1/2杯切片生沙葛 (60克)

Calories 卡路里 23 Calories from Fat 脂肪熱量 0

% Daily Value 每日食用值

Total Fat 總脂肪 0g **0%**

Saturated Fat 飽和脂肪 0g **0%**

Trans Fat 反式脂肪 0g

Cholesterol 膽固醇 0mg **0%**

Sodium 鈉 2mg **0%**

Total Carbohydrate 總碳水化合物 5g **2%**

Dietary Fiber 飲食纖維 3g **12%**

Sugars 糖 1g

Protein 蛋白質 0g

Vitamin A 維他命A 2% Calcium 鈣 1%

Vitamin C 維他命C 20% Iron 鐵 2%

我需要多少份量？

- 半杯切成薄片的沙葛、蘿蔔、大頭菜等於一把手的份量。
- 大部分根莖類蔬菜半杯已含豐富維他命C。
- 根莖類蔬菜含豐富複合碳水化合物或澱粉，能供給你身體能量，尤其對大腦和神經系統。
- 大多數人應該從複合碳水化合物中獲得他們半數以上的熱量。水果，蔬菜和全穀物都是好的來源。

你所需的蔬果份量取決於你的年齡、性別、及體能活動量。鼓勵你的家人每天嘗試各種豐富多彩的蔬果，這將幫助他們達到自己的建議每日蔬果數量。

建議每日蔬果數量*

	兒童, 5-12歲	青少年及成人, 13歲及以上
男性	每天2½ - 5 杯	每天4½ - 6½ 杯
女性	每天2½ - 5 杯	每天3½ - 5 杯

*If you are active, eat the higher number of cups per day. Visit www.mypyramid.gov to learn more.

什麼是時令的？

春末至秋天是根莖類－像沙葛、蘿蔔、大頭菜、小蘿蔔、歐洲蘿蔔的豐收季節。

嘗試其他含豐富複合碳水化合物的根莖類蔬菜：玉米，乾豆，豌豆，甜馬鈴薯，均能提供能量。

