

Harvest of the Month



Network for a Healthy California

本月收成農作物是 **李子**



攜手邁向健康和成功學習

學期結束，學習並未結束，同時，選擇健康食物的需要亦未停止！成長中的學生全年都需要有營養的食物去幫助身體和頭腦的成長和運行。本月收穫能幫助你的家庭吃得健康並且更活躍。

秘訣

- 選購純色的李子—紅色，紫色，黑色，淺綠色，或黃色。
- 選擇結實並有少許彈力的李子。
- 在室溫下把堅硬的李子放在紙袋中會使李子成熟，可存放三天。
- 將成熟的李子儲存在冰箱中可到五天。

更多資訊，可參閱：

www.eatcaliforniafruit.org

健康伺餐概念

- 午餐中包括整個成熟的李子，或把李子作為下午小吃。
- 把李子薄片加進青沙拉中。
- 利用桃子，李子，和杏子做一份核果沙拉(stone fruit salad)。
- 把李子薄片和燕麥片，加上低脂酸牛奶(lowfat yogurt)，成為早餐或甜食。
- 把新鮮或冷凍的李子，混合低脂牛奶和冰。或者，以低脂凍酸牛奶替代牛奶。
- 參觀本地農夫市場選購加州種植的李子，他們不單味美，並且通常售價更低。同時更可選購蜜李(pluot)和杏李(aprium)！

美味烤水果

八人份。每人半個李子
烹調時間：8分鐘

材料：

四個李子，切半，去核。

1. 使用覆蓋的烤架，把切半的李子用中火非直接加熱四分鐘。
2. 反轉李子，再烤四分鐘。
3. 熱食為佳。

每份量營養資料：

卡路里 19, 碳水化合物 5克, 飲食纖維 1克, 蛋白質 0克, 總脂肪 0克, 飽和脂肪 0克, 反式脂肪 0克, 膽固醇 0mg, 鈉 0mg

Adapted from: *Everyday Healthy Meals, Network for a Healthy California, 2007.*

更多食譜，可參閱：

www.cachampionsforchange.net

來運動吧！

- **在家裡：**從跳躍保健操(jumping jack)開始新一天。
- **在工作時：**使用樓梯替代電梯。
- **在學校時：**上課前及下課後圍繞校園步行。
- **與家人一起時：**選擇往社區泳池游泳或者到本地公園玩耍。

在暖和的天氣中，活動時喝大量的水是重要的。在任何體能活動之前、期間、之後都要喝水。

評估你的體能活動，可參閱：

www.mypyramidtracker.gov

Nutrition Facts 營養成份

Serving Size: 1 medium plum (66g)

每餐份量: 1個中型李子 (66克)

Calories 卡路里 30 Calories from Fat 脂肪熱量 2

% 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 0mg	0%
Total Carbohydrate 總碳水化合物 8g	3%
Dietary Fiber 飲食纖維 1g	4%
Sugars 糖 7g	
Protein 蛋白質 0g	
Vitamin A 維他命A 5%	Calcium 鈣 0%
Vitamin C 維他命C 10%	Iron 鐵 1%

我需要多少份量？

- 一個中型李子約等於半杯份量的水果。
- 一個中型李子含豐富維他命C，能幫助你的身體治癒切傷和傷口，並且維護健康的黏合。

你所需的蔬果份量取決於你的年齡、性別、及體能活動量。依據下面的圖表查明你需要多少。記得每天多吃各式各樣色彩豐富的水果和蔬菜。

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？

夏天是加州成長的李子的豐收季節，他們通常由五月至十月供應，加州成長的品種會較其他州份或國家的品種新鮮，並且售價會較低。

可嘗試其他含豐富維他命C的蔬果：桃子，杏子，葡萄，甜瓜，番茄，辣椒，義大利瓜，和四季豆。