

# 本月收成



Network for a Healthy California

本月收成農作物是 **玉米**



## 攜手邁向健康與成功學習

研究顯示，與家人一起進餐的兒童比單獨進餐的兒童往往多吃水果和蔬菜。鼓勵孩子吃水果和蔬菜，其中一個最好的方法，是加入他們的行列，讓您的孩子嘗試新舊不同的喜愛。「本月收成」提供了一個機會，讓學生嘗試新的水果和蔬菜，並為您的家人和朋友做出健康食譜。

## 秘訣

- 選擇外皮綠色，新鮮飽滿，有光澤果粒的玉米。
- 避免玉米鬚有破損或腐爛跡象。
- 新鮮玉米儲存在陰涼處或在冰箱裡長達三天。
- 冰箱中長備一袋玉米，以作烹調所需。
- 購買玉米罐頭時，尋找低鈉的品種。

## 健康主意

- 添加新鮮，冷凍或罐裝玉米到您喜愛的沙拉食譜中。
- 把玉米和黑豆裝進全麥皮塔餅口袋裡，作一個健康的三明治。
- 把玉米粒撒在薄餅上，作為一個新的配料。
- 添加冷凍或罐裝玉米到您喜愛的砂鍋或湯中。

## 玉米綠辣椒沙拉

四人份，每人 $\frac{3}{4}$ 杯。

烹調時間：10分鐘

材料：

- 1 罐（10 oz）切塊番茄罐頭與綠色辣椒，瀝乾
- 2 杯冷凍玉米，解凍（或2杯罐頭玉米，瀝乾）
- 2 湯匙切碎新鮮cilantro香菜或 $\frac{1}{2}$ 茶匙乾香菜片
- $\frac{1}{3}$  杯切片青蔥（隨意）
- $\frac{1}{2}$  湯匙植物油
- 1 湯匙青檸汁

1. 在一個中碗裡，混合番茄，玉米，香菜和青蔥。
2. 在一個小碗裡，把油和青檸汁一起攪拌。
3. 把醬料倒進沙拉中拌勻，即可食用。

每份量營養資料：

卡路里 94，碳水化合物 19克，飲食纖維 3克，蛋白質 3克，總脂肪 2克，飽和脂肪 0克，反式脂肪 0克，膽固醇 0毫克，鈉 94毫克

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

For more recipes, visit:

[www.cachampionsforchange.net](http://www.cachampionsforchange.net)

## 來運動吧！

- **在家裡**：關掉電視，打開收音機，與您的孩子隨您最喜愛的音樂跳舞。
- **在工作中**：與同事在您的工作場所走走看看。
- **在學校裡**：與您的孩子步行，慢跑，或騎腳踏車上下課。
- **與家人一起時**：全家到附近公園玩捉迷藏遊戲！

更多意見，請訪問：

[www.cdc.gov/physicalactivity](http://www.cdc.gov/physicalactivity)

## Nutrition Facts 營養成份

Serving Size:  $\frac{1}{2}$  cup corn (82g)

每餐份量：半杯玉米（82克）

Calories 卡路里 89 Calories from Fat 脂肪熱量 9

% Daily Value 每日食用值	
<b>Total Fat</b> 總脂肪 1g	<b>2%</b>
Saturated Fat 飽和脂肪 0g	<b>0%</b>
Trans Fat 反式脂肪 0g	
<b>Cholesterol</b> 膽固醇 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 鈉 0mg	<b>0%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 總碳水化合物 21g	<b>7%</b>
Dietary Fiber 飲食纖維 2g	<b>9%</b>
Sugars 糖 3g	
<b>Protein</b> 蛋白質 3g	
Vitamin A 維他命A 4%	Calcium 鈣 0%
Vitamin C 維他命C 9%	Iron 鐵 3%

## 我需要多少份量？

- 半杯玉米約等於一個小玉米，這差不多約一把手玉米粒的份量。
- 半杯的玉米提供了良好的葉酸和硫胺素(thiamin)來源。
- 硫胺素又稱維生素B<sub>1</sub>，它可以幫助你的身體使用能源。

您所需的蔬果份量取決於您的年齡、性別、及體力活動水平。新鮮，冷凍，罐頭和乾玉米全部都計入每日建議數量。樹立一個好榜樣，讓您的孩子看到您吃水果和蔬菜。

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2 $\frac{1}{2}$ - 5 杯	每天4 $\frac{1}{2}$ - 6 $\frac{1}{2}$ 杯
女性	每天2 $\frac{1}{2}$ - 5 杯	每天3 $\frac{1}{2}$ - 5 杯

\*如果你比較活躍，可食用每天較高的杯數。瀏覽 [www.mypyramid.gov](http://www.mypyramid.gov) 了解更多信息。

## 什麼是時令的？

夏季是加州種植新鮮玉米的旺季。冷凍和罐裝玉米品種全年供應。

嘗試其他良好或優良硫胺素來源：豆類（黑豆，利馬豆，菜豆，斑豆，大豆），強化早餐麥片，意大利麵，米飯和全穀物食品。