

本月收成



Network for a Healthy California

本月收成農作物是 **辣椒**



攜手邁向健康和成功學習

多吃水果和蔬菜 and 常作體能活動是令你的家庭較健康的簡單方法。健康的習慣能幫助學生在課堂上較易集中並且表現更好。利用本月收穫學習如何多吃蔬果及多作體能活動。

秘訣

- 選擇厚實、表皮光滑及帶有綠色幹莖的辣椒。
- 選擇純色的甜辣椒—青色，橙黃色，或紅色。
- 選擇純色的辣味辣椒—紅色，黃色，橙色，青色，紫色或棕色。
- 將整個辣椒儲存於密封的塑料袋中並放進在冰箱裡，可保存達一個星期之久，已切開的辣椒如上述保存可達三天。
- 有用提示：當使用橡皮手套處理辣味辣椒時，請要小心不要接觸或摩擦你的眼睛。

健康伺餐概念

- 把生的甜辣椒切成片，伴和低脂調味汁作為小吃。
- 把紅、青、和黃色的辣椒切成片，加進自製義大利比薩餅上，或選用辣味辣椒刺激一下。
- 把切碎的辣味辣椒制成墨西哥 salsa 辣汁(提示：把籽和內膜除去以減低辣度)。
- 把切碎的甜辣椒加進沙拉中，或混和於湯及意大利麵醬汁中。
- 每星期嘗試一種新的辣椒品種。

墨西哥蔬菜玉米餅

四人份。每人一個玉米餅
烹調時間：15分鐘

材料：

不沾鍋噴霧式食油 (nonstick cooking spray)
½ 杯切塊鐘形青辣椒
½ 杯冷凍玉米，解凍
½ 杯切片綠洋蔥
½ 杯切塊番茄
2 湯匙切碎胡荽葉(cilantro)
4 個(6英寸)麵粉玉米餅(fLOUR tortillas)
½ 杯切碎低脂乳酪

1. 把噴霧式食油噴灑在中型煮鍋中，開中火把青辣椒及玉米炒至變軟，大約五分鐘。
2. 加進綠洋蔥和番茄，煮熟，然後拌入胡荽葉。
3. 用另一個煮鍋以大火把玉米餅加熱，把相同份量的乳酪、炒好的青辣椒及玉米放於每個玉米餅上，摺成一半，並繼續烹煮，直到乳酪被融化。熱食為佳。

每份量營養資料：

卡路里 134，碳水化合物 20克，飲食纖維 2克，蛋白質 7克，總脂肪 3克，飽和脂肪 1克，反式脂肪 0克，膽固醇 3mg，鈉 302mg

Adapted from: *Healthy Latino Recipes Made With Love, Network for a Healthy California, 2008.*

更多資訊，可參閱：

www.cachampionsforchange.net

來運動吧！

- **在家裡**：在電視廣告期間做仰臥起坐和伏地挺身。
 - **在工作時**：在午餐期間步行一英里(大約25分鐘)。
 - **與家人一起時**：參觀本區或州立公園，並且來一次遠足旅行。
- 尋找你當地的公園，可參閱：
www.parks.ca.gov

Nutrition Facts 營養成份

Serving Size: 1/2 cup chopped sweet green pepper (74g)

每餐份量: 1/2杯切塊甜青辣椒 (74克)

Calories 卡路里 15 Calories from Fat 脂肪熱量 1

% 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 3g	1%
Dietary Fiber 飲食纖維 1g	5%
Sugars 糖 2g	
Protein 蛋白質 1g	
Vitamin A 維他命A 5%	Calcium 鈣 1%
Vitamin C 維他命C 99%	Iron 鐵 1%

我需要多少份量？

- 一個小辣椒大約是半杯份量。
- 半杯甜辣椒(青、黃、紅色)含豐富維他命C。
- 半杯甜紅辣椒另含豐富維他命B6，能幫助身體建立健康血細胞。

你所需的蔬果份量取決於你的年齡、性別、及體能活動量。選擇不同形式的蔬果—新鮮、冰凍、罐頭、烘乾、及100%果汁，這些全可算進你的每日蔬果數量。

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？

夏天是加州成長的辣椒的豐收季節，他們通常由五月至十一月供應，加州成長的品種會較新鮮，並且售價會較其他州份或國家的品種為低。

可嘗試其他含豐富維他命B6的蔬果：牛油果、香蕉，和馬鈴薯。