

本月收成



Network for a Healthy California

本月收成農作物是 **柚子**



攜手邁向健康與成功學習

加州的水果和蔬菜是不缺的 — 即使是在冬天！水果和蔬菜可以給您的孩子需要的營養，使他們保持健康，成長，學習。所有形式的蔬果都計入每日所需 — 新鮮，冷凍，罐頭，乾製，及100%純果汁。「本月收成」供給您主意，幫助您的家庭享受更多的水果和蔬菜，並每一天更活躍。

秘訣

- 主要有三種類型的柚子：白/黃色，粉紅色，和紅色。
- 選擇表皮光滑，有光澤，和比較重身的柚子。
- 避免有棕色瘀傷或軟塊的柚子。
- 柚子在室溫下可存儲長達一個星期，或在冰箱中可存放兩個星期以上。
- 柚子是一種橙子和柚果的混合水果。
- 中國柚子實際上是一個柚果，這是最大的柑橘類水果。

欲了解更多信息，請訪問：
www.fruitsandveggiesmatter.gov

健康主意

- 結合柚子小塊，切片香蕉和葡萄乾與低脂酸奶。
- 把柚子切成兩半冷凍，伴以早餐。
- 混合柚子塊與同等份量的油和醋做一個熱情沙拉醬。
- 試試100%柚子汁 — 它冷凍後，像冰棒般味道極佳。
- 把去皮柚子小塊伴和水果或蔬菜沙拉。
- 長年享受各種柑橘水果 — 柚子，橙子，橘子，金桔，和柚果。

柑橘沙拉

四人份，每人兩杯。

預備時間：10分鐘

材料：

- 5 杯切碎的沙拉蔬菜
- 1 個大橙子，去皮，切塊
- 1 個中型粉紅色或紅色柚子，去皮，切塊
- ½ 杯切碎紅洋蔥
- 1 杯切成薄片的蘿蔔
- ¼ 杯切片杏仁
- 2 湯匙淡芝麻醬
- 2 湯匙100%橙汁

1. 把沙拉蔬菜放在一個大碗裡。
2. 結合所有材料與沙拉蔬菜。
3. 混合所有材料在一起，即可食用。

每份量營養資料：

卡路里 136，碳水化合物 21克，飲食纖維 5克，蛋白質 4克，總脂肪 6克，飽和脂肪 1克，反式脂肪 0克，膽固醇 0毫克，鈉 112毫克

Adapted from: *Soulful Recipes: Building Healthy Traditions*, Network for a Healthy California, 2009.

來運動吧！

- **在家裡**：早餐前和晚飯後隨音樂舞蹈。
- **在工作或學校時**：在休息和課間時運動起來 — 玩，走，跳，跑，舞蹈，或舒展。活躍的身體做出積極的頭腦。
- **與家人一起時**：找出您最喜愛的當地景點的安全路線，一起步行前往。

更多意見，請訪問：
www.cachampionsforchange.net

Nutrition Facts 營養成份

Serving Size: ½ medium grapefruit (123g)
每餐份量：半杯中型柚子 (123克)

Calories 卡路里 46 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 0mg	0%
Total Carbohydrate 總碳水化合物 12g	4%
Dietary Fiber 飲食纖維 1g	5%
Sugars 糖 9g	
Protein 蛋白質 1g	
Vitamin A 維他命A 6%	Calcium 鈣 1%
Vitamin C 維他命C 78%	Iron 鐵 1%

我需要多少份量？

- 半個中型柚子約為半杯水果。
- 半杯切片柚子是一個很好的維他命C來源。
- 半杯切片柚子具有良好的營養價值和低熱量。
- 卡路里計算食物中所含的能量。身體需要能量去運作，這就是為什麼我們需要進食食物來生活。

你所需的蔬果份量取決於您的年齡、性別、及每天的活動量。依據下面的圖表，了解您和您的家庭需要多少杯蔬果。

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

*如果你比較活躍，可食用每天較高的杯數。
瀏覽 www.mypyramid.gov 了解更多信息。

什麼是時令的？

從冬季到春季是加州種植的柚子的旺季。加州種植的品種可能比較新鮮和比其他州或國家運來的較便宜。

試試這些柑橘品種 — 他們都是優良的維他命C來源：柚子，金桔，橘子，橙子，柚果，蜜桔，和橘柚。