

LIVE HEALTHY!

月刊

十月：素食宣传月

您知道植物性饮食可以提高您的免疫系统并降低炎症风险吗

慢性炎症与癌症、关节炎、糖尿病和心脏病有关。吃富含水果、蔬菜、全谷物和植物性蛋白质的饮食可以降低炎症的风险。植物性饮食富含维生素、矿物质、植物营养素和抗氧化剂，可帮助您的身体抵抗感染、修复组织和受伤后愈合。随着天气越来越冷和流感季节临近，在您的饮食中添加更多植物也可能有助于增强您的健康和免疫力。

提示：尝试将这些时令产品添加到您的餐盘中！

秋季提供各种美味营养的时令水果和蔬菜，如南瓜、甜菜、花椰菜、红薯、西葫芦和南瓜。



想知道更多信息请登录 www.myplate.gov/

特色食谱：南瓜汤



晚餐是不是不知道煮什么？

我们的烹饪俱乐部又回来了！周二中午 12:30 加入我们，我们将帮助您使用 衣物共享计划 的新鲜农产品烹制健康食谱。



用蔬菜烹饪

是不是不喜欢生蔬菜的苦味？通过在平底锅上烤、在烤箱中烤或将它们加入炒菜来烹饪蔬菜，可以带来更多风味，并使您的身体更容易消化。加热并在蔬菜中加入油是一种称为焦糖化的过程，该过程可以产生不含任何人工成分的天然糖分。

试试这道经济实惠的丰盛汤配胡桃南瓜，或者换成任何种类的南瓜或蔬菜，让你和你的家人在这个秋天暖和起来！

学习怎么做？ 加入我们的营养讲座



有英文，西班牙语和中文课程

通过扫描上面的二维码加入我们的两周一次烹饪俱乐部！



有兴趣购买新鲜农产品吗？
立即注册并询问我们关于返校优惠的信息！

查看此食谱及更多内容

