

健康生活! 二月

2025年2月 | 第4卷

农场共享又回来了!



有兴趣了解有关该计划的更多信息
以及如何注册吗?
询问我们的工作人员或扫描下面的
二维码以了解详细信息。

询问我们的 FOODMD 计划

我们的食品 MD 计划旨在通过营养
研讨会和新鲜农产品获取方式为
Ryan Health、Settlement
Health、Ryan Health Mobile、
EHHOP 和 Community Health
Network 的患者提供支持!



对于心脏: 二月份心脏健康指南

注重富含纤维的食物!

1



水果、蔬菜和全麦谷物都富含纤维。富含纤维的食物有助于降低血液中的胆固醇，让你更长时间保持饱腹感，并降低患心脏病的风险。早餐是补充纤维的绝佳机会，一碗燕麦片配上你最喜欢的水果，无论是新鲜还是冷冻的。可以尝试早餐试试这个简单的 Live Healthy! 隔夜燕麦食谱吧! 毕竟，现在是热早餐月。

2



选择不饱和脂肪

脂肪是我们饮食中必不可少的营养素。它是能量的来源，有助于我们的身体从食物中吸收关键的维生素。选择脂肪来源时，优先考虑不饱和脂肪，这些脂肪可以在牛油果、橄榄、橄榄油、鱼、坚果和种子中找到。不饱和脂肪可以改善血液胆固醇水平，而富含脂肪的鱼等食物中的多不饱和脂肪具有抗炎作用。

3



让运动变得有趣

身体运动是健康的重要组成部分，尤其是心脏健康。但它不一定是无聊或复杂的。适合您的运动是您喜欢并期待的运动。Live Healthy 挑战您在这个二月找到一种您喜欢的运动形式。无论是边打扫卫生边播放音乐和跳舞、散步、跑步、参加健身课、伸展运动还是与孩子一起玩耍，这些都有助于心脏健康。每周进行 150 分钟的运动，让您的心率上升。

二月 什么是当季蔬果?



您可以在我们位于 8 E 109th、788
Southern Blvd 或 1290 Hoe Ave
的三个地点的农场共享套餐中获取
类似这样的新鲜农产品!

和我们一起做饭! 食谱俱乐部

食谱俱乐部回来了!!
学习如何制作:



2月4日中午
12:30 点烤盘早餐

红薯、玉米、黑
豆杂烩 2月18日
下午 12:30



Explore our
website!



Join
Live Healthy!



SNAP-Ed está financiado por el
Programa de Asistencia Nutricional
Suplementaria (SNAP) del USDA

Esta institución es un proveedor que
ofrece igualdad de oportunidades.



Contact Us!
Telephone: (646) 891-7640
Manhattan: 8 E 109th St
Bronx: 788 Southern Blvd
Bronx: 1290 Hoe Ave.