

健康生活!

月刊

2025年5月 | 第4卷

加入我们，农场共享

农场共享



有兴趣了解有关该计划的更多信息以及如何注册吗？
质询我们的工作人员或扫描下面的二维码了解详情。

质询我们的 FOODMD 计划!

我们的食品 MD 计划在通过营养研讨会和新鲜农产共享为来自 Ryan Health、Settlement Health、EHHOP 和 Community Health Network 的患者提供服务!



五月是心理健康意识月!

3个营养小贴士，助您心理健康

1



优先考虑全食

我们吃的食物会影响身体机能和感觉。优先选择全谷物、水果、蔬菜、健康脂肪和瘦肉蛋白，不仅可以改善我们的身体健康，还能改善我们的心理健康。

2



规律饮食

规律饮食有助于调节血糖，防止血糖过低或过高。大脑的主要能量来源是葡萄糖，血糖剧烈波动会导致情绪波动和其他症状，例如烦躁和疲劳。选择能够让你更长时间保持饱腹感的碳水化合物来源，例如全谷物（糙米和燕麦）、豆类和淀粉类蔬菜。

3



与亲人分享美食

与他人共享美食，不仅对心理和社会有益，还能带来诸多益处。它让我们有机会放慢脚步，反思，并享受与周围人建立有意义的联系。边吃边聊有助于放松节奏，避免仓促进食，并促进消化。

五月
什么季节正当季?



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这样的新鲜农产品!

和我们一起烹饪!

食谱俱乐部

学习如何制作:



墨西哥蘑菇玉米夹饼 5
月 20 日下午 12:30



探索我们的
网站!



加入健康生活!



SNAP-Ed 由美国农业部补充营养援助计划 (SNAP) 资助

本机构提供平等机会



联系我们!

电话: (646) 891-7640 曼哈顿: 8 E 109th St 布朗克斯: 788 Southern Blvd 布朗克斯: 1290 Hoe Ave.