

健康生活!

月刊

2025年7月 | 第4卷

现在是农贸市场的时间了!



在我们的农贸市场季节期间，我们会举办营养教育研讨会、食谱俱乐部和农贸市场之旅，以展示当季蔬菜。

咨询我们的食品医学博士项目

我们的食品 MD 计划旨在通过营养研讨会和新鲜农产品为来自 Ryan Health、Settlement Health、EHHOP 和 Community Health Network 等临床站点的患者提供支持!



今年夏天，打造均衡饮食的 3 个小方式

1



想想“三合一”：蛋白质、纤维和色素

尽量选择富含蛋白质的食物（例如烤鸡肉、豆类、金枪鱼、鸡蛋或豆腐）、富含纤维的碳水化合物（例如全谷物、水果或淀粉类蔬菜），以及至少一种颜色鲜艳的蔬菜或水果。这样的组合能让你更长时间保持饱腹感，并给你持久的能量，非常适合漫长的夏日。

2



巧妙准备和打包

晚餐需要额外准备一些食物？把剩下的打包做明天的午餐吧！像米饭和豆子、蔬菜意面或金枪鱼沙拉这样的简单食物可以多吃一些，第二天冷藏或室温享用。用一个带冰袋的小型冷藏袋，可以让食物在高温下保持新鲜安全。

3



利用你所拥有的

想要吃得好，无需昂贵的食材。看看你的食品储藏室或冰箱里有什么，然后随意搭配！一罐豆子、一些冷冻蔬菜和米饭，就能变成一道快速炒菜或谷物碗。金枪鱼罐头+全麦面包+胡萝卜条=一顿简单又均衡的午餐。

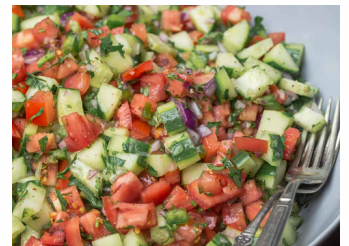
七月 当季蔬果有什么



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:



设拉子沙拉卷
7月8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.