

# 健康生活!

## 月刊

2025年8月 | 第4卷

### 现在是农贸市场的时间了!



在我们的绿色市场季节期间，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!



### 夏季补水小妙招

补水始终很重要，尤其是在夏季天气开始变暖的时候。以下是一些在温暖月份保持水分的小贴士：



#### 液体建议：

- 男性：每天13杯
- 女性：每天9杯

\*因个人、活动水平和饮食而异

1

在水中加入黄瓜、柠檬或草莓等水果，或加入无糖调味包，让水变得更有趣。

2

把它融入你的日常生活中。起床后、饭前饭后以及刷牙后都要喝一杯水。

3

我们每日摄入的液体约有 20% 来自食物，优先选择富含水分的食物，如生菜、绿叶蔬菜、黄瓜、甜椒、西葫芦、芹菜、浆果和甜瓜。

### 八月 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:



绿豆牛油果沙拉 8月19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.