

为南瓜点赞

橙红浑圆的身影咧嘴发光，这是秋天最鲜明的符号。

但南瓜的闪光点不止于万圣节的南瓜灯。作为丰收季的营养黄金主角，南瓜富含纤维、钾和维生素。在过去，南瓜是美洲原住民的主食，他们会在明火上烤制南瓜。后来，南瓜的用途远不止于派。

为您的厨房

如今，南瓜被融入各类食物中。从夏日冰沙到带有秋日风味的特调咖啡，南瓜无处不在。秋冬时节，不妨在以下菜肴中加入新鲜南瓜：

- 辣味炖菜（如辣豆炖肉）。
- 墨西哥卷饼。
- 意大利面。
- 汤与炖菜。
- 炒菜。

挑选南瓜时，请选择无瑕疵（通常标有“甜南瓜”或“派用南瓜”标识）、手感沉重、无软塌处且保留 1-2 英寸茎部的南瓜。去皮后切成块状，即可烹饪。

觉得太麻烦？可以试试纯固态罐装南瓜。它同样富含营养，并且全年有售。南瓜泥能为蘸酱、面包、玛芬蛋糕、布丁和冰沙增添美味。

无论你把南瓜归类为水果（如植物学家所说）还是蔬菜，为它在你的餐单上腾出一席之地，都可以提升一年四季的风味和营养。这，确实值得“微笑以对”。





健康饮食从这里开始

如在选择健康食物时需要帮助，或想要获取健康食谱，可咨询您的家庭医生

Contra Costa 县卫生局

医疗定制膳食计划： 符合条件者可申请将餐食或杂货配送上门。菜单针对特定健康需求设计。

该计划还可能包含烹饪和/或营养教育。若有以下情况，请立即咨询您的医疗服务提供者：

- 妊娠糖尿病。
- 糖尿病控制不佳。
- 心力衰竭控制不佳。
- 终末期肾病（透析中）。
- 代谢综合征。

请联系个案经理、PCP 或其他医疗提供者获取转诊。您也可以致电 CCHP 会员服务热线：1-877-661-6230。

实用资源

母婴儿童营养补助 (WIC)

网站：cchealth.org/services-and-programs/support-for-families/

加州食品券计划 (Cal-Fresh)

网站：cdss.ca.gov/food-nutrition/calfresh

我的餐盘 (My Plate)

网站：myplate.gov/myplate-plan

新鲜生活计划 (Fresh Approach)

网站：freshapproach.org/

健康教育



访问 healthed.cchealth.org 或扫描二维码，获取健康提示、自我管理工具以及更多营养信息。

