

God's Love We Deliver

社区餐食与健康资源



我们的使命

食物是药物

食物是爱

God's Love We Deliver (God's Love) 是为纽约市大都市区的重病人提供营养疗法、烹饪医学定制的餐食和送餐服务。我们是一个非宗派组织。我们所有的服务都是免费为客户提供的，充满爱心。



感谢您让我们为您服务！

我们准备此资源是为了向您提供更多支持，并希望您能找到有用的信息。其中包括当地食品和社会服务资源清单，以及购物、膳食计划和烹饪技巧。以及一个部分专注于烹饪时的食品安全。

以下是我们的联系信息。如果您需要，请联系我们。

客户服务团队：

212.294.8102 或 clientservices@glwd.org

医疗合作伙伴团队：

212.294.8187 或 HealthcarePartners@glwd.org

营养服务团队：

212.294.8103 或 nutrition@glwd.org



内容

社区食物资源	第 5 页
社会服务福利和其他服务	第 8 页
卫生组织	第 10 页
家庭烹饪技巧	第 11 页
食物购物	第 11 页
营养和计划膳食	第 14 页
通过简单的四个步骤安全处理食品	第 18 页

社区食物资源

纽约市的美食地点

要查找您附近的免费食品地点，请拨打 311 或 866.888.8777 拨打纽约市食品紧急热线。

访问 nyc.gov/em 上的纽约市应急管理部门或浏览 access.nyc.gov/zh-hant/programs/emergency-food-assistance/ 查找各种设施，包括施粥处和食品储藏室。

要为 60 岁或以上的人寻找服务，请拨打 212-244-6469 或访问：
www1.nyc.gov/site/dfta/services/find-help.page 联系纽约市老龄化信息和转介中心。（在网页右上角点击查看中文翻译。）

NY Common Pantry

纽约市最大的社区食品储藏室之一还提供以下计划：

Help365，其中提供案例管理服务以协助福利，例如 SNAP（粮食卷）和社会保障补充收入和其他资源。请访问：nycommonpantry.org/help-365

老年营养计划为满足经济资格要求的 60 岁或 60 岁以上的个人提供补充食品。站点位于曼哈顿、布朗克斯、皇后区和布鲁克林。请访问：nycommonpantry.org/home/nourish-2/

您可以访问 <https://nycommonpantry.org/> 或致电 917.720.9700 了解更多信息。

健康雄鹿（彩票）

健康雄鹿花 \$2，挣 \$2 计划向 SNAP（粮食卷）接受者开放，并提供在纽约市农贸市场购买新鲜、当地种植的农产品的优惠。要了解更多信息，请访问：nyc.gov/healthbucks

City Harvest

City Harvest，是一个非营利组织，致力于消除整个纽约市社区的饥饿现象。他们通过食物救援、食物分配和教育来做到这一点。

该地图显示了目前在纽约市分发免费食物的地点，包括：

- 施粥所
- 食品储藏室
- 城市丰收流动市场

- 城市丰收社区合作伙伴移动市场
- 教育部学校站点分发即取即走
- 膳食
- 提供免费食物分发的餐厅 City Harvest 紧急食品分发点

City Harvest Plentiful Food Pantry 手机应用程序可帮助用户寻找当地的食品储藏室。您可以预订取件时间并访问多种语言的信息。要了解更多信息或注册，请发送短信“FOOD”至 726.879 或访问：发短信“FOOD” to 726.879 or 或访问: app.plentifulapp.com/a/pantries (在网页右上角点击查看中文翻译)

爱心餐

该组织为纽约市说中文的老年人送餐。请在以下网站注册：
heartofdinner.typeform.com/to/WyKejzeL

社会服务福利和其他服务

粮食卷福利和资格 (Access HRA)

要了解您是否有资格获得粮食卷等福利，请致电纽约粮食卷 HRA 信息热线 718.557.1399 或致电 311。您也可以访问 a069-access.nyc.gov/accesshra/（在网页右上角点击查看中文翻译。）

协助支付账单和寻找食物

如需寻找食物、支付账单和其他免费或减价计划的帮助，请访问 FindHelp.org 并输入您的邮政编码以查找您附近的帮助。（向下滚动网页并点击中文翻译。）

NYC.gov 纽约人资源

如需为残障人士、年长的纽约人、退伍军人或有其他特殊需要的人提供服务的资源，请访问：nyc.gov。（向下滚动网页并点击中文翻译。）

如果您需要医疗服务提供者，所有纽约人都可以得到照顾

请拨打 (212-639-9675) 或 311。寻找接受新病人的社区卫生中心，请查看网页：portal.311.nyc.gov/article/?kanumber=KA-03254

心理健康和感情支持服务

免费和保密的支持服务，请拨打 1 888.NYC.WELL 或访问：nycwell.cityofnewyork.us/zh/

Managed Long-Term Care (MLTC) & Medicaid 医疗保险信息

有关医疗补助的信息，可用的长期管理护理选项，选择计划，涵盖的服务和登记权力，请拨打 888.401.6582 或访问：

zh.health.ny.gov/health_care/managed_care/mltc/mltc_overview.htm

纽约州的服务

纽约州同时也会为纽约居民提供各种各样的资源，例如：

- 失业救助：
电话: 888.209.8124 或访问: zh.ny.gov/services/get-unemployment-assistance
- 纽约州官方健康计划市场：电话: 855.355.5777 或访问: info.nystateofhealth.ny.gov/SimplifiedChinese
- 申请Medicare：
电话: 800.722.1213 或访问: health.ny.gov/https://health.ny.gov/health_care/medicaid/ohip-0112/docs/ohip-0112_zh.pdf
- 申请Medicaid：
电话: 800.541.2831 或访问: zh.health.ny.gov/health_care/medicaid/
- 申请残疾福利：
电话: 888.875.5790 或访问: zh.ww3.nysif.com/Home/Claimant/DBClaimant/FilingAClaim
- NYS家庭暴力和性暴力热线提供私人 and 安全的沟通。您可以发短信息至844.997.2121或拨打 800.942.6906 进行聊天。更多信息请访问: opdv.ny.gov/language-access#chinese

卫生组织

以下是为患有特定疾病的人提供健康资源的组织列表。

American Cancer Society 美国癌症协会:

800.227.2345

www.cancer.org/cancer-information-in-other-languages/chinese.html

American Heart Association 美国心脏协会:

800.242.8721

www.heart.org/en/affiliates/heart-and-brain-health-resources-in-chinese

Caring Kind阿兹海默症关爱服务:

646.744.2900

www.caringkindnyc.org/chinese/?_ga=2.244554629.1097180738.1676663186-661984964.1676663186

家庭烹饪技巧

接下来的几个部分包含的信息可以作为烹饪时的指南。

食物购物

只要稍加计划，您可以更好地利用您的预算为健康食物而提供空间。您吃的食物会影响您的健康。从营养丰富的选择开始，例如 God's Love提供的食物能真正产生影响。我们提供了以下的建议以便在购物时帮助您：

- **知道您的预算并坚持执行：**

- » 了解您每月可用的食物预算。包括任何政府提供的福利，例如 SNAP（粮食卷）和Health Bucks（健康雄鹿）。
- » 保存收据记录支出。整理收据以便于以后查看。您可能会注意到不必要的支出可以被消减，为健康食物腾出空间。
- » 请注意每周的商店通告都有打折和提供优惠券。如果可以，购买您喜欢的打折商品计划用餐。
- » 检查您的冰箱确认拥有的食物。把这些食物包括在饮食计划中就只需要购买您需要的食物。
- » 提前一周计划的饮食，购物时带上您的食材清单。不要购买清单以外的食材！



- **选择健康和实惠的选项:**

- » 考虑适合你预算的有机食品。查看“污染十二”和“干净十五”列表: www.elcaminohealth.org/stay-healthy/blog/dirty-dozen-and-clean-fifteen-produce-zh 在这里您会找到按照农药残留量排序的农产品。
- » 购买当季农产品。它们比非季节食物更新鲜, 美味, 实惠并且含有更多的营养。
- » 冷冻或低钠罐装蔬菜比新鲜蔬菜保质期更长。对于购买非季节食物来说, 这是更划算的方式。
- » 考虑100%果汁的水果罐头。她们营养丰富并且会更便宜。
- » 购物较便宜的蛋白质, 如鸡蛋, 罐装鱼或鸡肉, 以及植物蛋白。考虑豆腐, 豆类, 豌豆, 花生和坚果。
- » 购买低成本营养丰富的全谷物, 例如糙米, 全麦面食, 燕麦, 大麦和藜麦。

- **购物时更省钱:**

- » 烹饪时将肉类视为增味剂。只使用少量的肉也会很贵。把肉类用作副食而不是主要蛋白质可以帮助您节省更多。
- » 选择商店品牌而不是名牌产品。
- » 批量购买。尽可能购买大包装，这些物品的单价会更便宜。
- » 当您喜欢的不易腐烂的商品打折时，多买一些。
- » 记住: 如果您是SNAP（粮食卷）的接受者，在农贸市场使用Health Bucks（健康雄鹿）的优惠券，当您花2美元购买新鲜水果和蔬菜时就能省下2美元。

- **练习先进先出 (FIFO) 方法: 先进先出**

这将帮助您减少浪费并且节省支出!

- » 确定食物保质期。整理您的冰箱和橱柜把食物保质期较长或有效期较长的食物放在后面。这样您就可以先使用保质期较短的物品。
- » 在冰箱里放一个盒子可以把储存时间最长的水果和蔬菜分开。这样可以提醒您在食物变质前先食用。
- » 在食物变质前将其煮熟并冷冻，可以延长它们的寿命。

营养和计划膳食

在家做饭比在外面吃饭更健康也更便宜。方便食品和快餐的脂肪，钠和添加糖含量都很高。从长远来看，他们对您的预算和健康都更昂贵。

记住: 提前一周计划好您的饮食零食有助于节省时间和金钱，同时更大程度上提高您的健康。以下是一些帮助您在家计划饮食和烹饪的建议:

- **均衡饮食:**

下一页是哈佛大学公共卫生学院设计的视觉效果图，展示了均衡餐盘的样子。相似的，God's Love We Deliver 所送出的餐食也是营养均衡的例子。除了对健康有很多好处之外，吃正确的数量和种类的食物也可以节省金钱和减少食物浪费。更多的信息请查看:

www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/healthy-eating-plate/translations/chinese_simplified/

健康饮食餐盘

使用健康的油（例如芝麻和花生油）煮食。限制黄油、椰子油、猪油和棕榈油。避免反式脂肪酸。



蔬菜越多(品种越多)越好。马铃薯不算。

蔬菜

多吃各种颜色的水果。

水果

 经常活动!

© Harvard University



哈佛大学公共卫生学院
营养资料来源

www.hsph.harvard.edu/nutritionsource



喝水、茶或咖啡（加少量或不加糖）。限制牛奶/乳制品（每天 1-2 份）和果汁（每天 1 小杯）。避免含糖饮料。

全谷类

健康的蛋白质

吃各种全谷类（例如糙米、大麦和全麦面包）。限制细粮（例如白米饭、白面包和大部分面条）。

选择鱼肉、家禽肉、坚果、豆腐和豆类；限制红肉（牛肉、猪肉、羊羔肉和羊肉）和奶酪；避免腌猪肉、火腿、香肠和其他加工肉制品。

哈佛医学院
哈佛健康通讯



www.health.harvard.edu

Copyright © 2011, Harvard University. For more information about The Healthy Eating Plate, please see The Nutrition Source, Department of Nutrition, Harvard T.H. Chan School of Public Health, www.thenutritionsource.org, and Harvard Health Publications, www.health.harvard.edu

在家里开始行动，请看下面的小贴士：

- » 用水果和蔬菜填满您一半的盘子（或者只用蔬菜）。您可以在两餐之间把水果当零食吃。水果和蔬菜提供维生素，矿物质，抗氧化剂和纤维。纤维可以帮助您减少饥饿感同时吃的更多。
- » $\frac{1}{4}$ 的盘子应该是谷物例如糙米和藜麦。粗粮也含有丰富纤维。它们比精加工的谷物例如白米饭和炸薯条有更多的营养，并且有助于消化和饱腹感。
- » 剩下 $\frac{1}{4}$ 的盘子应该是瘦肉蛋白。蛋白用于构建和修复肌肉与骨骼。氨基酸是蛋白质的基本组成部分，有助于许多身体功能。选择瘦肉，禽类，鱼和鸡蛋。植物为基础的蛋白有豆类，豌豆，坚果，种子和豆腐，提供纤维，维生素，矿物质和健康脂肪。
- » 在计划您的饮食和零食时，选择健康的脂肪。饮食中的脂肪帮助我们构建神经组织和荷尔蒙，帮助吸收一些维生素。选择各种植物油，坚果，种子，鳄梨，橄榄油，菜籽油和坚果酱。这些可以提供欧米茄-3和欧米茄-6脂肪酸，我们只能在某些食物中找到这些脂肪酸。
- » 选择低脂乳制品，由脱脂或者1%的牛奶制成。加钙的非乳制品饮品也是一种选择。
- » 限制或者减少高钠和高糖的食物，避免含糖饮料。选择水作为您的首选饮品因为它没有任何卡路里。减少汽水的摄入量，享受少量的烘焙甜品。

- **色彩丰富的盘子是最好的盘子:**

选择各种富含抗氧化剂和光化学成分的水果和蔬菜以及不同颜色的种类。水果和蔬菜含有各种身体所需要的维生素和矿物质。建立一个丰富多彩的盘子可以帮助你的身体获得强大免疫系统所需的营养。请详见下文:

- » 深绿色的蔬菜富含维生素 A, 维生素 K, 维生素 C, 镁, 铁, 钾和钙等矿物质。这些有助于骨骼健康和血压控制。
- » 橙色和黄色的水果和蔬菜提供β-胡萝卜素, 它可以形成维生素 A, 一种维持眼睛健康的营养物质。
- » 红色农产品提供番茄红素, 一种与癌症预防有关的抗氧化剂。
- » 白色和浅绿色的蔬菜含有类黄酮, 一种维持免疫系统的抗氧化剂。

- **限制钠的摄入量:**

控制盐的摄入可以帮助您控制血压。请看以下建议:

- » 重复利用有机和“干净”蔬菜来做汤汁。与美味的草本植物和香料一起可以增加风味。您可以把胡萝卜皮, 洋葱皮和草本植物的茎冷冻起来保存, 以便汤汁准备。
- » 避免食用加工食品和餐桌上加盐。
- » 用清水清洗罐头食品以减少钠的含量。
- » 尽可能的选择低盐, 无钠或者无盐的产品。



通过简单的四个步骤安全处理食品

在家中安全处理食材对于减少食物传播的疾病风险至关重要。达到基本食品安全的关键是保持食材清洁和分离，烹饪到正确的温度，并妥善保存食物。遵循以下简单的步骤可以减少食物传播疾病的风险。



1. 清洗

您的手...在接触食物前后或打喷嚏和咳嗽时，用肥皂清洗20秒。

您的厨房...经常使用热的肥皂水清洗所有接触食物的表面。

您的食物...用凉水而不是肥皂水清洗所有水果和蔬菜包括果皮。用干净毛巾擦干。



2. 分离

生的食物...例如肉类，禽类，海鲜和鸡蛋都要远离即食食品。

烹饪工具...例如刀，菜板，和餐具在每次使用之间用热的肥皂水彻底清洗。

盘子...接触生食物的盘子用完后要马上清洗。



3. 烹饪

肉类，禽类和海鲜要烹饪到正确温度...使用食物温度计！查看下一页的图表了解食物的烹饪温度

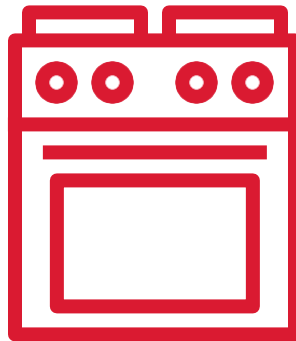


4. 储存

新鲜的剩菜放在冰柜或者冰箱里...烹饪完成2小时以内，夏天1小时以内。将冰箱温度设置在华氏40度或以下，冰柜温度设置在华氏0度。

烹饪温度表格

食物	内部温度
牛肉, 猪肉, 羊肉	145°F
碎肉	160°F
海鲜	145°F
禽类	165°F
微波炉加热或再加热的食物	165°F



一些额外的建议

- 在购物2小时内将易变质的食物冷藏或冷冻；在夏季高温下1小时以内将易变质的食物冷藏或冷冻。
- 在冰箱底层或使用微波炉解冻模式解冻冷冻食品。切勿在室温下解冻。
- 避免食用生鸡蛋，海鲜，贝类，和禽类以避免食物传播的疾病，特别是如果您在免疫力低下的状态。
- 经常更换抹布和海绵。
- 如果你用完了洗洁精，你可以使用白醋和温水来清洗。

有用的资源

有关食品安全更多详情和信息，请访问以下疾病控制中心或联邦药物管理局网址：

- www.cdc.gov/foodsafety/cn/food-safety-during-a-power-outage.html
- www.cdc.gov/foodsafety/cn/keep-food-safe-after-emergency.html



GOD'S LOVE
WE DELIVER[®]

Meals that heal, delivered with love.

godslovewedeliver.org

 [godslovewedeliver](https://www.facebook.com/godslovewedeliver)

  [godslovenyc](https://www.instagram.com/godslovenyc)