



asian women for health
 Vì Sức Khỏe Phụ Nữ Châu Á
 亚洲健康女性

AWFH is a peer-led, community-based network dedicated to advancing Asian women's health and wellness through education, advocacy, and support.



加强营养!

只要掌握一些健康饮食习惯的小窍门，并采用一些简单的策略，您就能在健康食品上节省开支，获得愉快而充实的体验!

冰沙的力量!

冰沙是一种既方便又经济实惠的方式，既能加入具有免疫支持作用的水果和蔬菜，又能为身体补充额外的营养! 冰沙还能在饮食中摄入更多纤维，因为大多数美国人只摄入了身体实际需要量的

50%!



健康食材 (及其益处!)

- 生姜** 帮助消化，治疗恶心
- 蓝莓** 富含抗氧化剂，降低血压
- 姜黄** 降低心脏病风险，抗炎
- 奇亚籽** 富含欧米伽-3 脂肪酸、纤维和蛋白质
- 枸杞** 支持免疫系统，改善眼睛健康

紫色冰沙食谱!

- 小块生姜
- 一小块姜黄或少许姜黄粉
- 一把菠菜
- 一把冷冻蓝莓
- 一把草莓
- 1 个切碎的苹果
- 1 杯柳橙汁

您知道吗?

冷冻水果和蔬菜与新鲜水果和蔬菜一样营养丰富!



Learn more
 by watching a recording
 of our webinar:
awfh.org/healthyeating