

老年人营养 通讯

老年人营养信息、食谱和资源



Washington
State Department of
Agriculture

2024 年夏季
第 6 卷, 第 1 期

**让我们一同迎接
夏天的到来!**

我们一直在热切盼望着夏天的回归, 并期待着享受接下来的漫长时光。



Washington 种植的农产品

没有比夏天这个灿烂的季节更适合将 Washington 种植的农产品纳入您的饮食中的了。从六月到九月这三个月期间, 正值我们这个地处北方的州本地农产品的旺季。一日中长时间的光照使植物和树木能够最高效地进行光合作用。

光合作用是植物生长并产生我们所吃的食物的过程! 植物获取太阳能来分解二氧化碳, 从而产生我们呼吸的氧气和植物消耗的糖 (以葡萄糖的形式)。这些天然糖分是植物赖以不断生长的养料, 最终成为我们食用的水果和



下接第 2 页

节日提醒

六月

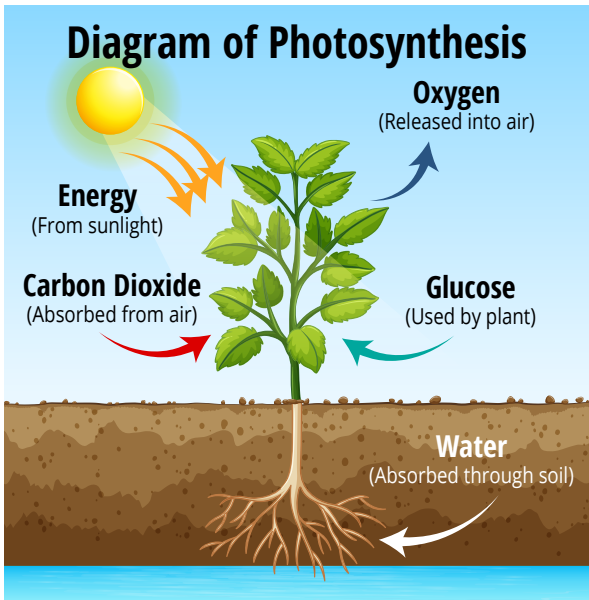
- 20 日 夏至
- 21 日 全国冰沙节
- 24 日 农民节

七月

- 11 日 全国雷尼尔樱桃节

八月

- 1 日 自制馅饼节
- 3 日 全国西瓜节
- 4 日 全国农贸市场周
- 6 日 农场工人感谢日
- 19 日 全国土豆节
- 31 日 户外就餐节



蔬菜。虽然植物看起来一整天都在夏日阳光下一动不动,但它们实际上正在努力工作,生产我们呼吸的空气和吃的食物。感谢植物们!

Washington 出产数百种不同类型的水果和蔬菜。您可能离苹果园、桃树、玉米农场、自采浆果地、混合蔬菜园或所有这些方都很近,具体取决于您所住的地方!如果您有兴趣了解更多关于您附近农场的信息,请访问 eatlocalfirst.org 上丰富的免费资源。🌱

坚持 户外活动的 建议

夏季是户外锻炼的最佳时机! 移步到户外的益处远远不只是身体健康。户外活动也有助于我们的心理健康。接受日光照射会自然地释放一种叫做 5-羟色胺的激素,它对人的情绪产生积极影响并对抗抑郁。锻炼还能使人释放一种称为内啡肽的激素,这种激素也是情绪的助推器和止痛剂! 户外锻炼的其他好处包括带来社交互动的机会,例如与朋友一起散步或加入一项休闲团队运动。此外,户外锻炼更像是娱乐而不是一项任务,这也可以让您更容易找到动力。不妨看看右侧的一些户外锻炼示例! 🌱



报名参加户外瑜伽或健身课程。许多地方社区中心有开设课程,尤其是在夏季。



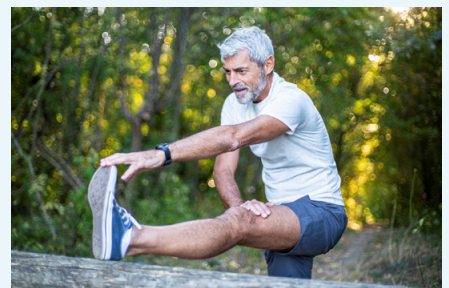
每天在您所在的街区散步 20-30 分钟。



进行一些园艺活动。挖土、种植和收获真的会让人大汗淋漓!



参加水中运动课程。这对那些寻求低冲击和对关节温和的方案的人来说,是一个特别好的选择。大多数社区游泳中心和/或城市公园和娱乐部门都有提供这些课程。课程通常也会为 65 岁以上的学员打折。



使用公园长椅进行循环锻炼: 做 3 轮以下动作: 10 次坐到站立, 30 秒长凳平板支撑, 10 次长凳后俯卧撑。

老年人农贸市场补助

农贸市场营养计划 (Farmers Market Nutrition Program, FMNP):

- 符合条件的个人可通过当地的老年机构领取这类补助。
- 这类补助可用于在参与此计划的农贸市场向经批准的商贩购买水果、蔬菜、药草和蜂蜜。
- FMNP 开展时间为 6 月 1 日至 10 月 31 日!

补充营养援助计划 (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP):

- 请访问当地农贸市场的咨询台领取购物代币。
- 这些代币可以用来购买水果、蔬菜、烘焙食品、种子、肉类、果酱、果冻、面包、鱼、蔬菜苗、糖浆、蜂蜜、乳制品、家禽等。

SNAP 市场匹配:

- 前往参与此计划的市场的咨询台, 告诉他们您想要 SNAP 市场匹配 (Market Match)。
- 刷一下您的电子补助金划转 (Electronic Benefits Transfer, EBT) 卡以支付您想花费的金额。
- 您将领到相应金额的 EBT 代币和等额的 SNAP 市场匹配美元。每天的市场匹配额度为 25 美元或以上, 请咨询您当地的市场了解他们的每日匹配金额。
- 购买:
 - 新鲜蔬菜
 - 新鲜水果
 - 蘑菇
 - 新鲜药草
 - 生产食物的种子和植物 (如番茄种子或番茄植物)



请访问 wafarmersmarkets.org/washingtonfarmersmarketdirectory/ 查看离您最近的农贸市场!

这个夏天可以进行的免费或低成本活动

公园音乐会——大多数城镇在整个夏季都会邀请当地音乐家在公园里举办免费音乐会。带上野餐食物、一条毯子和您的舞鞋，尽情享受一个充满美妙音乐的夜晚吧！

农贸市场——悠闲地逛逛您当地的农贸市场。使用 Washington (WA) Farmers Market Association 网站 wafarmersmarkets.org/washingtonfarmersmarketdirectory/ 找到离您最近的市场！

国家公园——使用 80 美元的终身通行证游览国家公园。没错，您只需支付 80 美元的一次性费用即可在余生游览任何国家公园（62 岁及以上）。另外，您也可以支付 20 美元购买一张年度国家公园通行证。一年中也有六天可以免费游览国家公园。在夏季，免费游览的日子是 8 月 4 日，即《美国户外法》(Great American Outdoors Act) 周年纪念日。

参观农场——本州周边有许多农场提供农场游览、自采农产品、农场活动和与农场动物互动的机会！您可以在 Eatlocalfirst.org 找到一些很棒的自采农场。

手工制作——从事受自然启发的手工活动，如压花、树叶拓印或水彩画。树叶拓印是一们简单的手工艺，您可以从您所在的街区附近收集落叶，然后用蜡笔将它们独特的印记转印到一张纸上。您可以以此来制作贺卡或礼物，或者当作艺术品挂在墙上！🌿

以下是进行树叶拓印的步骤：

1. 从外面收集 5-10 片叶子。
2. 选择您喜欢的蜡笔颜色，并找一些普通白纸。
3. 一次将一片叶子放在硬表面上、白纸下面。
4. 把纸固定好，然后开始用均匀的笔触在叶子上面用力涂色。在叶子整个长度上，尽量保持蜡笔的方向一致。您会开始看到叶子的印记出现在您的纸上。
5. 随时更换蜡笔颜色。增加更多树叶，让您的艺术作品更具创造力！



时令食谱

农贸市场 Salsa 辣酱

配料：

8 人份

- 1/2 杯玉米（新鲜烹制或冷冻）
- 1 罐低钠黑豆（15 盎司（约为 425.25 克），沥干并冲洗）
- 1 杯西红柿（新鲜切丁）
- 1/2 杯洋葱（黄洋葱或红洋葱）（切丁）
- 1/2 杯青椒（切丁）
- 2 大汤匙酸橙汁
- 2 瓣大蒜（切碎）
- 1/2 杯辣味调味酱

说明：

1. 用肥皂和水把手洗净。
2. 将所有配料混合在一个大碗中。冷藏至使用时。
3. 使用前沥干。
4. 与玉米粉圆饼、炸玉米片或新鲜蔬菜搭配食用。

营养成分表

每份食谱的份量：8 人份

每份含量	73
卡路里	
脂肪总量	0 克
胆固醇	0 毫克
钠	202 毫克
碳水化合物	14 克
膳食纤维	5 克
糖总量	3 克
蛋白质	4 克
维生素 D	0 微克
钙	31 毫克
铁	1 毫克
钾	327 毫克

您想寻找更多健康的食谱吗？

United States Department of Agriculture (USDA) 的 MyPlate Kitchen 提供数百种健康、经济的食谱，见 myplate.gov/myplate-kitchen



Washington
State Department of
Agriculture

食品援助

电话：(360) 725-5640

电子邮箱：foodassistance@agr.wa.gov

网站：

agr.wa.gov/services/food-access

AGR PUB 609-770-chi-s (R/7/24)

您是否需要该出版物的其他格式？请与 Washington State Department of Agriculture (WSDA) 联系，电话：(360) 902-1976，或致电听障中继热线 (800) 833-6388。