

长者营养 时事通讯

老年人的营养信息、食谱和资源



Washington
State Department of
Agriculture

2023 年秋季

第 5 卷第 2 期

秋天是感官
的盛宴

您最喜欢秋天
的什么气味、
景象和声音？



多吃冬季南瓜的 7 个真相

- 1 冬季南瓜有四个不同的品种, 分别是**印度南瓜** (*Curcubita maxima*)、**中国南瓜** (*C. moschata*)、**美洲南瓜** (*C. pepo*) 和**墨西哥南瓜** (*C. argyrosperma*)。
- 2 南瓜 (squash) 一词来自阿尔贡金语“askutasquash”, 意思是“生吃”。
- 3 冬季南瓜是纤维、抗氧化剂和钾的良好来源。这些都有助于抵抗癌症和糖尿病等疾病, 同时促进眼睛和心脏健康。



第 2 页待续

节日提醒

九月份

- 1 全国粮食银行日
- 7 全国橡果南瓜日

十月

- 6 世界微笑日
- 12 全国农民日
- 16 世界粮食日
- 28 全国有所作为日

十一月

- 14 全国泡菜日
- 16 全国农村健康日

- 4 在美国,“南瓜 (pumpkin)”指的是圆形、橙色的冬季南瓜——比如用于雕刻南瓜灯的南瓜,但其他国家则用“pumpkin”指所有冬季南瓜。
- 5 除了玉米和豆子,许多美国土著人还种植南瓜,合称“三姐妹”。
- 6 尽管冬季南瓜是天然甜食,但其碳水化合物含量通常只有红薯的一半,因此是糖尿病患者的理想替代品。
- 7 南瓜植株生长迅速,能适应多种土壤类型,因此 Washington 州各地均有种植! 如果您现在有机会储备,请查看本通讯末尾的冬瓜和其他蔬菜储存技巧。🌱



处理老年债务

与以往的任何时候相比,老年人更容易在退休后背负债务,而且平均负债额也较大¹。医疗债务以及信用卡、抵押贷款/住房、水电费和车辆债务是老年人最常遇到的¹。债务显然是财务健康的障碍,同时它也会影响您的身心健康,包括焦虑和抑郁。负债老年人还表示,由于经济状况,他们不得不做出“取舍”,如不进行所需的房屋或汽车修理,减少药物剂量,以及不吃饭¹。所有这些都可能导致新的健康状况或使已有的健康状况恶化。

有债务的人可能不知道他们可以使用的免费工具和资源。全国老龄委员会 (National Council on Aging, NCOA) 提供一项名为 EconomicCheckUp 的在线服务 (economiccheckup.org), 可以帮助您减少债务、寻找工作、减少开支以及了解房屋净值。

公共福利计划可以帮助低收入老年人支付保健、住房、食品、交通和其他费用。根据您的所在地和具体情况,可能会提供债务咨询、无偿法律服务和其他

形式的经济援助。如需了解您可利用的选择,请访问 wa211.org 或在 dshs.wa.gov/ALTSA/resources 上选择您所在的县,联系您当地的老龄地区机构 (Area Agency on Aging, AAA) 办公室。

全国老龄委员会的“老年人省钱通” (Savvy Saving Seniors) 教育计划帮助老年人及其家人学习如何制定预算、避免诈骗、申请福利等。了解有关该计划的信息,请访问 ncoa.org/SavvySeniors。

对于需要继续工作或重返工作岗位的老年人,美国劳工部 (U.S. Department of Labor) 的“老年社区服务就业计划”(Senior Community Service Employment Program, SCSEP) 可能会有所帮助。该计划为

55 岁以上的低收入老年人提供就业培训、求职服务和在社区服务组织工作的经验。欲了解更多有关华盛顿州参与资格和参与对象的信息,

请访问 dol.gov/agencies/eta/seniors。🌱



¹National Council on Aging (2023 年 6 月 30 日)。了解老年人债务相关知识[博客]。 <https://ncoa.org/article/get-the-facts-on-senior-debt>

防止滑倒和跌倒：保持活力，做好准备

每年有超过 25% 的 65 岁及以上成年人摔倒。不幸的是，其中成千上万的老年人会因此骨折。对于 65 岁以上的人们来说，骨折可能是更严重健康问题的开始，及可能导致长期身体障碍。保持活力并做好准备，是防止滑倒、跌倒和随后可能出现的严重后果的最佳方法。随着冬季的来临，现在正是开始行动起来的时候。

保持平衡和力量

定期锻炼是保持健康和预防慢性疾病的重要组成部分。日常锻炼（中等强度）可以有多种形式，MyPlate 建议每周至少进行两次力量和平衡锻炼。增强和保持肌肉力量和平衡可以防止滑倒和跌倒。请查阅本通讯 2023 年春季版（第 4 卷第 4 期），了解有关力量训练和平衡练习的更多信息。

为自己在空间内做好准备

防止滑倒和跌倒可能需要一些用品，而及早开始，您就有更多时间在真正需要之前确定和准备好这些物品。在您准备迎接华盛顿阴暗潮湿的冬天时，以下是一些需要为自己和周围空间进行检查的事项：

- 防滑鞋（包括袜子）。
- 室内照明，尤其是夜灯。
- 室内整理，减少杂乱和其他危险。
- 在浴室或入口处的室内扶杆和把手。
- 室外照明。
- 保持室外人行道畅通、清洁和除冰的用品。

看医生

定期看医生是保持健康的另一个重要组成部分。在预防滑倒和跌倒方面，医生可以测试您的视力、反应能力，有时还可以测试您的平衡能力。这些都是导致老年人滑倒和跌倒的因素，因此了解自己当前的情况非常重要。如果有需要改进的地方，医生可以帮您制定计划。在您就诊时，请医生查看您的用药情况，并与您讨论任何可能使您昏昏欲睡或以其他方式增加跌倒风险的药物。🌱



² 国家老龄研究所 (National Institute on Aging). (2022 年 9 月 12 日)。老年人跌倒和骨折：诱因和预防 [博客]。
<https://www.nia.nih.gov/health/falls-and-fractures-older-adults-causes-and-prevention>

秋冬季储存物品及储存方法

秋季是购买农家时令产品的大好时机。根据您购买的产品，使用下面的指南尽量延长秋冬季农产品的保质期。

储存方法：低温且湿润

温度：32 – 40°F

湿度：90 – 100%

保质期：7 - 9 个月

蔬菜：甜菜、球芽甘蓝、胡萝卜、花椰菜、韭菜、茼蒿甘蓝、欧洲萝卜和茼蒿

储存方法：低温且湿润

温度：32 – 40°F

湿度：80 – 90%

保质期：长达 1 年

蔬果：马铃薯、苹果、梨和卷心菜

储存方法：低温且干燥

温度：32 – 50°F

湿度：60 – 70%

保质期：6 - 9 个月

蔬菜：洋葱、大蒜和干豆

储存方法：温暖且干燥

温度：50 – 60°F

湿度：50 – 70 %

保质期：1 - 3 个月

蔬果：冬季南瓜和甘薯

将这部分内容剪下来，保存起来作为参考。✂

红薯杂烩³

食材：

- 1 ½ 汤匙植物油
- ½ 杯甜椒，冷冻或新鲜均可，切碎
- ½ 杯洋葱，冷冻或新鲜均可，切碎
- 1 磅红薯（约中等大小的红薯 1 个），去皮后切成小块
- ½ 茶匙孜然粉
- ½ 茶匙盐
- ½ 茶匙红辣椒粉，或根据口味添加

说明：

1. 在大平底锅中倒入油，中高火烧热。
2. 将甜椒和洋葱炒至变软，约 5 分钟。
3. 加入其余配料，将火调至中火。
4. 煮 20 - 25 分钟，每 2 - 3 分钟搅拌一次。
红薯一开始可能会粘锅，但继续轻轻搅拌，它们就会熟透。趁热食用。

数百种健康、经济的食谱尽在
myplate.gov/myplate-kitchen

时间：40 分钟，可供食用人数：3

营养成分表

用量：1 杯	
每份含量	244
卡路里	
总脂肪	9 克
饱和脂肪	1 克
钠	407 毫克
碳水化合物	38 克
膳食纤维	4 克
蛋白质	3 克

时令食谱

红薯菜肴通常咸甜可口。这道简单的快手菜十分适合当早餐和晚餐🌿



³CalFresh。 “红薯杂烩”[菜谱]。 <https://eatfresh.org/recipe/side-dish/sweet-potato-hash>



Washington
State Department of
Agriculture

食物援助
电话：(360) 725-5640
电子邮箱：foodassistance@agr.wa.gov

在互联网上：
agr.wa.gov/services/food-access

AGR PUB 609-770 - chi-s (R/8/23)

您需要该出版物的其他格式吗？请与 Washington 州农业部 (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。