Ежеквартальный информационный бюллетень Washington State Department of Agriculture Food Assistance (Департамент сельского хозяйства и продовольственной помощи штата Вашингтон)

ПИТАНИЕ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

Диетологическая информация, рецепты и ресурсы для лиц старшего возраста

Washington State Department of Agriculture

ОСЕНЬ 2020 ГОДА

ТОМ 2, ВЫПУСК 1

Приобретайте здоровые привычки

В этом выпуске содержатся советы о том, как поддерживать своё физическое и психическое здоровье во время пандемии COVID-19.

Покупки по программе SNAP по Интернету

Реагируя на пандемию COVID-19, USDA облегчил получателям пособий программы SNAP в штате Вашингтон доступ к продуктам питания, избавив их от необходимости посещать продовольственные магазины. Если у вас имеется карта программы SNAP, вы можете пользоваться своими продовольственными льготами и заказывать продукты по Интернету с сайтов Amazon и Walmart, причём их будут доставлять непосредственно к вашей двери. Кроме того, Walmart разрешает заказчикам, имеющим карты Electronic Benefits Transfer (EBT, Электронная передача льгот) программы SNAP, пользоваться своими льготами, заранее заказывать продукты и затем забирать их в магазине.

Washington Connection

Вам нужна поддержка, но вы не уверены, имеете ли вы право на получение помощи? Washington Connection предлагает быстрый и лёгкий способ подавать заявления на различные услуги, такие как продукты питания, наличные средства, уход за ребёнком, долгосрочный уход и сберегательные программы Medicare. Кроме того, лица в возрасте 65 лет и старше, а также слепые и инвалиды могут подавать заявления о получении медицинской помощи. Для начала посетите сайт washingtonconnection.org и нажмите кнопку “See If I Qualify” ("Узнать, имею ли я право").

Праздничные дни!

Сентябрь

- 4-е – Национальный день продовольственных банков
- 13-е – Национальный день дедушек и бабушек
- 30-е – Национальный день здоровья и физической формы женщин
- 27-е – окт. 3-е - Национальная неделя активного старения

Октябрь

- 12-е – Национальный день фермера
- 24-е – Национальный день продовольствия

Ноябрь

- 14-е – Национальный день знаний о стрессе
- 17-е – День "Идём гулять"

Публикация этого материала финансируется Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP, Программой дополнительного питания) при United States Department of Agriculture (USDA, Министерство сельского хозяйства США). Эта организация является поставщиком, обеспечивающим равные возможности.

Любимые осенние фрукты и овощи

Хотя лето закончилось, наши фермеры продолжают поставлять нам свежие продукты. От кабачков и моркови до яблок и груш - осенний урожай приносит нам множество разнообразных, здоровых и вкусных продуктов. Ниже приведены некоторые предложения по поводу осенних продуктов и того, как они обеспечивают питание организма:

Яблоки - В яблоках много таких антиоксидантов, как кверцетин, который может предотвращать хронические болезни, блокировать наступление рака и замедлять старение. В них много такого растворимого пищевого волокна, как пектин, который может укреплять иммунную систему.

Груши - В грушах много растворимого волокна, это помогает уменьшать уровень «плохого» холестерина (LDL). Они служат отличным источником пищевого волокна и хорошим источником витамина С.

Свекла - У свеклы съедобны и корни, и листья. Свекла является отличным источником витаминов К, С, В2, а также фолиевой кислоты и марганца. Кроме того, свекла содержит бетаин, который, как показывает опыт, предотвращает заболевания сердца и печени, а также нитрат, который может усиливать приток крови к голове и потенциально снижать риск возникновения слабоумия.

Брюква - Брюква является отличным источником калия, который помогает развивать силу костей, вырабатывать энергию и поддерживать здоровье сердца и нормальный обмен веществ. Кроме того, в брюкве содержится витамин С, а также много волокна. Брюква содержит фитохимические вещества, выводящие из организма канцерогены и помогающие печени перерабатывать токсины.

Репа - У репы съедобны и корни, и листья. Репа является хорошим источником кальция, калия и фолиевой кислоты, а также витаминов С и А. Кроме того, репа содержит фитохимические вещества, которые могут обеспечивать защиту от рака.

Морковь- Морковь является отличным источником волокна, витаминов А, С и D.

Пастернак - Пастернак богат витаминами С и К, калием, магнием, фолиевой кислотой, а также является отличным источником волокна.

Капуста - Капуста является хорошим источником пищевого волокна, богатого витаминами А, С, К и фолиевой кислотой. В капусте много противораковых глюкозинолатов, кверцетина, антиоксиданта, который является природным антигистамином, и множество фитохимических веществ, помогающих укреплять иммунную систему и снижать риск сердечных заболеваний и некоторых видов рака.

Брюссельская капуста - Брюссельская капуста является хорошим источником пищевого волокна, витаминов А, В и С, а также ниацина, фолиевой кислоты, железа и кальция. Кроме того, брюссельская капуста богата белком.

Цветная капуста- Цветная капуста - богатый источник витамина С, а также хороший источник калия и фолиевой кислоты.

Брокколи - Брокколи являются отличным источником витамина С и А, а также кальция.

Листовая капуста - Листовая капуста содержит витамины А, С и К, кальций, калий, железо, а также служит хорошим источником волокна.

Листовая свекла - Листовая свекла богата белком, волокном и минералами, включая калий, магний, железо и витамины А, К и С.

Тыква большая- Тыква большая имеет множество разных видов, в том числе желудёвую, хаббард, тыкву-спагетти, тыкву мускатную и тыкву деликата. В ней высокое содержание волокна, и она является отличным источником витаминов А, С, В6, а также калия, магния, тиамина и железа.

Тыквы- Тыквы является хорошим источником витаминов С и А. Они содержат альфа- и бета-каротин, который помогает поддерживать здоровое зрение и рост клеток. Семена тыквы являются хорошим источником альфа-линоленовой кислоты, жирной кислоты омега-3, которая полезна тем, кто страдает заболеванием сердца, высоким кровяным давлением или высоким уровнем холестерина.

Что из продуктов USDA находится на вашем столе?

Многие продукты, включенные в пакет CSFP, консервируются, чтобы облегчить задачу здорового питания. Согласно результатам исследований, у людей, потребляющих шесть или более консервированных продуктов в неделю, выше вероятность того, что их диета будет богаче на 17 важных питательных веществ[1]. Консервированные фрукты и овощи имеют такую же питательную ценность, как свежие или мороженые продукты, а в некоторых случаях она даже выше[2]. Ознакомьтесь с CSFP MyPlate ниже и узнайте, как можно включить в свой план питания продукты, входящие в ваш пакет CSFP.

ФРУКТЫ

Консервированные фрукты - это десертный деликатес или закуска прямиком из банки. Поскольку фрукты обрабатываются сразу после их сбора, они сохраняют такую же питательную ценность, как свежие продукты, хранящиеся в течение длительного срока. 100-процентный сок может обеспечить вам достигать своих целей в области ежедневного потребления фруктов и овощей.

ОВОЩИ

Консервированные овощи используются во многих основных блюдах, супах и салатах. Удалив жидкость из консервированных овощей, вы можете уменьшить содержание натрия на 36 процентов. Удалив жидкость и промыв овощи, вы можете уменьшить содержание натрия на 41 процент[3].

БЕЛКИ

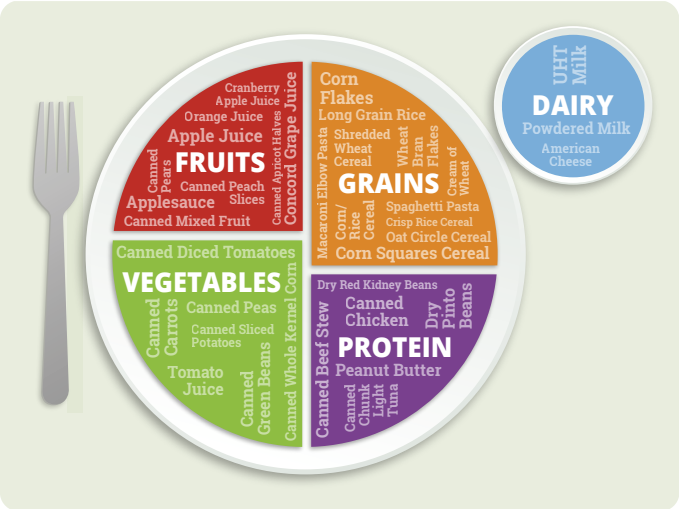
Белки важны для наращивания и поддержания мышц и тканей организма. Консервированные источники белка, включаемые в пакет CSFP, такие как курятина, тунец и лосось, полностью приготовлены и готовы к употреблению прямиком из банки. Жирные кислоты омега-3, имеющиеся в консервированном тунце и лососе, полезны для сердца и имеют низкое содержание насыщенного жира.

ЗЕРНОВЫЕ

Цельнозерновые продукты помогают регулировать уровень сахара в крови, а также низкое кровяное давление, холестерин и риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы. Рекомендуется включать в потребляемые зерновые по меньшей мере половину цельнозерновых продуктов. Сухие овсяные хлопья служат не только для завтрака по утрам. Их можно добавлять в овощные запеканки или измельчать и использовать в рецептах вместо хлебных крошек. Чтобы быстро приготовить блюдо, добавьте в приготовленную зерновую пасту овощи, сыр, масло и чеснок или соус по своему выбору.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Кальций, находящийся в молочных продуктах, может быть полезен, увеличивая плотность костей, особенно людям, страдающим остеопорозом.



Обработанное при сверхвысокой температуре (Ultra-high temperature, UHT) 1-процентное молоко нет необходимости охлаждать до тех пор, пока вы не откроете контейнер. Молоко UHT можно использовать везде, где используют свежее молоко, например, в супах, запеканках и десертах. Сыр - прекрасный способ добавить в свою диету белки, витамин B и кальций.

ЗДОРОВЫЕ МАСЛА

Хотя здоровые масла не входят в пять групп продуктов питания, они снабжают организм важными питательными веществами. Такие виды масел, как оливковое, рапсовое и подсолнечное, обеспечивают получение важных жирных кислот и жирорастворимых витаминов. Однако все виды масла отличаются друг от друга. Необходимо избегать гидрированных или частично гидрированных масел, иначе именуемых транс-жирами, поскольку они могут увеличивать риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и ожирения.

ЖИДКОСТИ

Знаете ли вы, что по мере старения человек утрачивает чувство жажды? Молоко с пониженным содержанием жира или обезжиренное, а также 100-процентный сок могут помочь вам избегать обезвоживания, однако не менее важно пить воду. Следует избегать напитков с добавлением сахара или соли.

[1] The NPD Group's Food Impact Profile, Analyzing the Healthfulness of Canned Food Users' Diets, Can Manufacturers Institute, January 2014.
[2] Miller S and Knudson B. "Nutrition & Costs Comparisons of Select Canned, Frozen and Fresh Fruits and Vegetables." Michigan State University. March 2012.
[3] Shadix, K. Reducing Sodium in Canned Beans—Easier Than 1-2-3. Today's Dietitian, Vol. 12, No. 1, p. 62. Report on findings from Joshua Jones and John Mount, University of Tennessee.

Будьте в безопасности в период пандемии COVID-19

Во всём штате Вашингтон открываются местные сообщества, и вы, возможно, подумываете о том, чтобы вернуться к некоторым занятиям, выполнению повседневных дел и посещению мероприятий и собраний. Лица пожилого возраста подвергаются более высокому риску заболеть COVID-19, и им следует и далее заботиться о том, как уберечь себя. Лучший способ защитить себя и уменьшить распространение вируса, вызывающего COVID-19 - это:

- Максимально ограничивать своё взаимодействие с другими людьми и избегать тесного контакта.
- Почаще мыть руки.
- Очищать и дезинфицировать поверхности, к которым часто прикасаются.
- В общественных местах закрывать рот и нос маской.
- Когда нельзя вымыть руки, пользоваться дезинфицирующим средством, содержащим по меньшей мере 60% спирта.

Противостояние стрессу, связанному с COVID-19

Пандемия COVID-19 изменила жизнь каждого человека. Хотя социальное дистанцирование необходимо для того, чтобы уменьшить распространение COVID-19, оно может вызывать у людей чувство изолированности и одиночества, а также усиливать стресс и тревожность. Кроме того, риск подхватить вирус может порождать подавляющее чувство страха и тревоги. Если вы испытываете тревогу, тоску, страх или гнев, вы не одиноки. Пытаться получить помощь и просить о ней - это нормально. Хотя испытывать такие чувства - это нормально, поиск здоровых путей справиться со стрессом сделает вас сильнее.

Как можно противостоять стрессу:

- Поговорите с друзьями и членами семьи о том, что вызывает у вас беспокойство, и о своих чувствах.
- Дышите глубже, потягивайтесь или медитируйте.
- Потребляйте здоровую, сбалансированную пищу.
- Регулярно выполняйте физические упражнения.
- Побольше спите.
- Делайте перерывы в просмотре, чтении или прослушивании новостей о пандемии.

Если вы испытываете чрезмерный стресс в связи с COVID-19 и вам нужен кто-нибудь, с кем можно поговорить, вам готовы помочь следующие организации:

- Washington Listens (Штат Вашингтон слушает) (833) 681-0211
- Crisis Connections (Связи во время кризиса) (866) 427-4747
- Disaster Distress Helpline (Линия помощи пострадавшим в чрезвычайной ситуации) (800) 985-5990
- Suicide Prevention Lifeline ("Линия жизни" по вопросам предотвращения суицида) (800) 273-8255

Рецепт сезона

Пироги с лососиной под лимонно-укропным соусом

Число порций: 4

Ингредиенты:

Лимонно-укропный соус:

1 чашка майонеза
Сок и цедра 1 лимона
1/4 ч.л. соли
1/2 ч.л. перца
1 ст.л. свежего укропа (или 1 ч.л. сушёного укропа)

Пироги с лососиной:

1 банка (14,5 унций) горбуша
1 чащка отделённых хлебных крошек
1/4 чашки порезанного лука (рекомендуется 3 пера зелёного лука)
1/4 чашки майонеза
1/2 ч.л. приправы Old Bay

Инструкции:

1. Возьмите среднюю миску для смешивания, уложите в неё лососину, лук, 1/2 чашки хлебной крошки, майонез и приправу Old Bay. Тщательно смешайте.
2. Разделите смесь на четыре равные порции. Придайте им форму круглых лепёшек. Посыпьте внешнюю часть лепёшек оставшейся хлебной крошкой.
3. Поставьте на средний огонь большую сковороду, добавьте 2 ст.л. масла. Пока сковорода разогревается, возьмите небольшую миску, смешайте в ней майонез, лимонный сок, лимонную цедру, соль, перец и укроп. Тщательно перемешайте и отставьте соус в сторонку.
4. Положите лепёшки в сковороду и готовьте их до появления золотисто-коричневого цвета на каждой стороне, около 3-5 минут на каждую сторону.
5. Полейте лимонно-укропным соусом и подавайте на стол.

Примечание повара: Для полноты блюда подавать его со смешанной зеленью и дополнительной долькой лимона.

Данные о пищевой ценности

Размер порции	**1 порция**
Объём на одну порцию	
Калорий	**471**
	% Суточные нормы*
Всего жиров 25,8 г.	**40%**
Насыщенный жир 3,2 г.	**16%**
Полиненасыщенный жир 11,3 г.	
Мононасыщенный жир 6,3 г.	
Холестерин 48 мг.	**16%**
Натрий 1056 мг.	**44%**
Всего карбогидратов 33,9 г.	**11%**
Пищевое волокно 2,5 г.	**10%**
Сахары 5,3 г.	
Белок 25,1 г.	
Кальций 280 мг.	28%
Железо 12,4 мг.	69%
Калий 67 мг.	2%
Витамин A 850 IU	17%
Витамин C 36 мг.	60%

* % Daily Value (DV, суточная норма) показывает, какой вклад в повседневный рацион вносит питательное вещество, содержащееся в одной порции данного блюда. Как правило, рекомендуется потреблять 2000 калорий в день.

ПОПРАВКА: Iв летнем издании этого информационного бюллетеня мы неправильно указали номер Elder Abuse Hotline (горячей линии по вопросам жестокого обращения с пожилыми людьми). Правильный номер - 1-866-363-4276.

Washington State Department of Agriculture

Продовольственная помощь
Телефон: (360) 725-5640
Эл. почта: foodassistance@agr.wa.gov

По интернет-адресу:
agr.wa.gov/services/food-access

AGR PUB 609-770 (R/8/20) Вам нужна эта публикация в альтернативном формате? Позвоните в WSDA по телефону (360) 902-1976 или TTY Relay (800) 833-6388.