

ПИТАНИЕ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

Диетологическая информация, рецепты и ресурсы для лиц старшего возраста



Washington
State Department of
Agriculture

ОСЕНЬ 2022 ГОДА

ТОМ 4, ВЫПУСК 2

Хорошей вам осени!

Порадуйтесь прогулке на свежем осеннем воздухе. Выделите время и подумайте о том, как обеспечить свою безопасность и благополучие предстоящей зимой.



Пусть на вашей тарелке будет такое же разнообразие, как на фермах штата Вашингтон!

Штату Вашингтон повезло. Мастерство наших фермеров и скотоводов в сочетании с богатейшими природными ресурсами позволяет собирать в штате Вашингтон обильный и разнообразный урожай. Осень - одно из лучших времён года, когда можно лично убедиться в этом богатстве, наполнив свою тарелку местными фруктами, овощами, злаками, молочными и белковыми продуктами.

Осень в штате Вашингтон - это время, когда следовать рекомендациям MyPlate USDA становится немного легче, поскольку местные фермеры предлагают большое разнообразие сельскохозяйственной продукции, мяса, бобовых и зерновых. В самом деле, пять продуктов, предлагаемых крупнейшими в штате Вашингтон фермами (яблоки, молоко, пшеница, картофель и говядина) представляют собой все пять групп продуктов питания (фруктовые, молочные, зерновые, овощные и белковые). Согласно "Рекомендациям по правильному питанию для американцев" (Dietary Guidelines for Americans) и MyPlate, взрослым людям в возрасте 60 и более лет следует потреблять 2 – 3 ½ чашки овощей в день плюс 1 ½ - 2 чашки фруктов. Кроме того, MyPlate

[ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТРАНИЦЕ 2](#)

Праздничные дни

СЕНТЯБРЬ

В сентябре проводится Национальный месячник целевых знаков

- 4 Национальный день смешанных приправ
- 18 Национальный день знаний о старении

ОКТАБРЬ

- 6 Национальный день лапши
- 12 Национальный день фермеров
- 26 Национальный день тыквы

НОЯБРЬ

- 17 Национальный день прогулки
- 23 Национальный день "Едим клюкву"

Пусть на вашей тарелке будет разнообразие, продолжение на стр. 1

рекомендует разнообразить типы потребляемых фруктов, овощей и белковых¹.

Иными словами, старайтесь делать так, чтобы на вашей тарелке отражалось разнообразие, предлагаемое фермами и животноводческими хозяйствами штата Вашингтон. Это особенно важно для людей пожилого возраста, которые требуются меньшей калорий, но столько же питательных веществ¹.

В это время года каждый может найти себе то, чем заняться и что попробовать впервые. Ознакомьтесь с таблицей сезонных осенних продуктов на последней странице этого бюллетеня и посмотрите, предлагаются ли в этом сезоне ваши любимые фрукты или овощи^{2,3}.

Те, кто получает от SNAP карточки для электронного перевода пособий (Electronic Benefits Transfer, EBT), могут участвовать в программах SNAP Match, которые осуществляет Department of Health на отдельных фермерских рынках и в продовольственных магазинах, что поможет им экономить при покупке свежих фруктов и овощей. Дополнительную информацию можно найти на сайте doh.wa.gov/SNAPMatchPrograms.

Малообеспеченные пожилые люди могут также обратиться в местное отделение Агентства по делам пожилых и узнать о Senior Farmers Market Nutrition Program (Senior FMNP, Программа питания на фермерском рынке для пожилых людей). 🌿



Служба Вашингтон 2-1-1: Соединяем вас с тем, что вам нужно

Если вам или вашим знакомым нужна дополнительная помощь или поддержка, первый шаг - это обратиться за ними! Washington 2-1-1 - это бесплатная и конфиденциальная общественная служба. Это единая система, позволяющая связаться с местными службами и поставщиками услуг, которые могут понадобиться человеку, например, помощь в оплате коммунальных услуг, питание, жильё, медицинское обслуживание, стоматология, помощь в кризисных ситуациях и многое другое. Служба Вашингтон 2-1-1 всегда готова прийти на помощь - 24 часа в сутки, семь дней в неделю. Достаточно набрать 2-1-1 на телефоне или посетить сайт wa211.org. Если вы находитесь за пределами штата Вашингтон или у вас возникли проблемы с подключением, наберите номер 1-877-211-9274.

Как работает 2-1-1

Набрав номер 2-1-1 в штате Вашингтон, вы соединитесь с высококвалифицированным специалистом по информации и рекомендациям. Этот человек оценит ваши потребности и даст вам направление в виде списка имеющихся в вашем районе ресурсов. Направление обычно выдаётся по телефону, но может отправляться и по электронной почте или текстовым сообщением на мобильный телефон. Washington 2-1-1 располагает базой данных, включающей более 27 000 ресурсов и услуг, которые помогут вам найти то, что нужно. В чрезвычайных ситуациях операторы могут даже перевести вас на специалистов по кризисным ситуациям или в службу 9-1-1. Для лиц, страдающих глухотой или нарушениями слуха, имеется телетайп (TTY), а также предлагаются услуги устного перевода на более чем 140 языков. Обращаясь в службу 2-1-1 онлайн, вы можете искать нужные услуги по своему местонахождению, типу услуги, сроку предоставления услуги или названию агентства.



2-1-1 делает штат Вашингтон лучше

Служба 2-1-1 не просто помогает нуждающимся жителям штата Вашингтон - она делает штат Вашингтон лучше, позволяя ему более полно понимать местные сообщества и их потребности. Все звонки в службу 2-1-1 являются конфиденциальными, однако при этом отслеживаются местонахождение звонящего и виды запрашиваемых услуг. Эта информация предоставляется общественности и должностным лицам штата в режиме реального времени через простой формат под названием 2-1-1 Counts (доступен по адресу wa211.org/community-data/). Эти инструменты помогают законодателям, защитникам интересов и другим людям определять места и сообщества, в которых не хватает услуг и ресурсов. Другими словами, когда вы обращаетесь за помощью через службу Washington 2-1-1, вы помогаете штату Вашингтон стать ещё лучше для каждого. 🌿

¹ USDA. Изучаем группы продуктов MyPlate. www.myplate.gov/

² WSDA. (2014). Диаграммы сезонности продукции, выращиваемой в штате Вашингтон: фрукты и травы (AGR PUB 607-339). cms.agr.wa.gov/WSDAKentico/farm-to-school/pdf/607-339_SeasonalityChart_NutrStd2012_FrtHrb_Revised-July2014.pdf

³ WSDA. (2014). Диаграммы сезонности выращенной в Вашингтоне продукции: овощи и бобовые (CPPW 2010-12). cms.agr.wa.gov/WSDAKentico/Imported/SeasonalityChartHUSCVegetablefinal.pdf?/SeasonalityChartHUSCVegetablefinal.pdf

Упражнения для пожилых людей, страдающих диабетом

Лучшее, что люди старшего возраста могут делать для своего здоровья - это регулярно заниматься физическими упражнениями. По данным Center for Disease Control (CDC), люди старшего возраста должны уделять не менее 150 минут в неделю занятиям умеренной интенсивности или 75 минут в неделю - занятиям повышенной интенсивности⁴. Кроме того, рекомендуется два дня в неделю выполнять действия по укреплению силы и три дня в неделю - действия по улучшению равновесия, например, стоять на одной ноге⁴.

Людам старшего возраста, страдающим диабетом, регулярное выполнение упражнений может помочь контролировать уровень сахара в крови и управлять своим здоровьем⁵. Физическая активность помогает поддерживать кровяное давление, сохранять низкую плотность уровня холестерина (low-density lipoprotein cholesterol, LDL - "плохой уровень") и улучшать познавательные способности⁵. Прежде чем приступать к выполнению новых видов упражнений, не забудьте посоветоваться с врачом. National Council on Aging рекомендует, помимо прочих, следующие лучшие способы для пожилых людей с диабетом оставаться активными⁵.



ПЕШАЯ ХОДЬБА

Простое, проверенное временем упражнение, которое можно выполнять практически в любом месте. Делайте так, чтобы время, отводимое на физические упражнения, выполняло двойную функцию: пригласите друга или посетите новое место и осматривайте там достопримечательности.



ТАНЦЫ

Хореография стимулирует работу мозга в дополнение к движению тела. Те, у кого ограничена подвижность, могут попробовать более безопасную и не менее приятную альтернативу - танцы на стуле.



ЙОГА

Древнюю практику йоги можно адаптировать для людей всех групп и уровней физической подготовки. Она способствует укреплению связи между разумом и телом и улучшает силу, баланс и гибкость. Йога на стуле - практичный и доступный вариант для тех, кто испытывает трудности с передвижением.



ТАЙЦЗИ

Эта древняя форма упражнений включает безопасные, мягкие и эффективные движения, которые могут улучшить ваше равновесие, силу, гибкость и настроение. Выполняйте их в одиночку или с друзьями. Тайцзи особенно рекомендуется людям с артритом.



УПРАЖНЕНИЯ НА СОПРОТИВЛЕНИЕ / СИЛОВЫЕ ТРЕНИРОВКИ

Наращивание сухой мышечной массы крайне важно для пожилых людей и людей с диабетом. наращивание мышечной массы облегчает стабилизацию уровня глюкозы в крови. Небольшие свободные тяжести и ленты-эспандеры представляют собой более безопасные варианты, чем большие и тяжелые спортивные снаряды.



САДОВОДСТВО

Основные работы на открытом воздухе, такие как стрижка газона, обрезка, прополка и посадка растений, обеспечивают здоровую дозу физической нагрузки. Их бонусами являются и глоток свежего воздуха и сокращение списка дел. Работая на улице, обязательно пользуйтесь солнцезащитными средствами, делайте много перерывов и не забывайте пить жидкости.

⁴ Centers for Disease Control and Prevention. (2022). Сколько физических упражнений необходимо пожилым людям? cdc.gov/physicalactivity/basics/older_adults/index.htm

⁵ National Council on Aging. (2022 г., 12 мая). 6 лучших занятий для пожилых людей, страдающих диабетом. ncoa.org/article/the-6-best-activities-for-older-adults-with-diabetes

Сезонная доступность в штате Вашингтон: осень (сент. - нояб.)

| Зелёные овощи | Красные и оранжевые овощи | Другие овощи | Фрукты |
|---|---|--|--|
| <ul style="list-style-type: none"> Брокколи Экзотические листья и зелень (<i>амарант, портулак, хризантема, роголистник и т.д.</i>) Свекольная зелень Китайская капуста Капуста кале Горчица и тушёная зелень Шпинат Швейцарский и радужный мангольд Ромэн и листовой салат Руккола Листовые травы (<i>например, базилик, петрушка</i>) Брюссельская капуста Зелень эскарола и цикория Рапини, брокколи рабе Салат и смесь месклун | <ul style="list-style-type: none"> Зимние сквош и тыквы (<i>жёлудь, серый орех, японская тыква кабочка, хаббард, мускусная тыква и т.д.</i>) Перец, сладкие и острые сорта (<i>ранняя осень</i>) Сладкий картофель Помидоры (<i>ранняя осень</i>) | <ul style="list-style-type: none"> Цветная капуста Свёкла Сельдерей и корень сельдерея Салат-латук "Айсберг" Лук, лук-порей и чеснок Летние сквош и цуккини (<i>ранняя осень</i>) Зелёная/луцильная фасоль (<i>ранняя осень</i>) Капуста Огурцы (<i>ранняя осень</i>) Зелёный перец (<i>ранняя осень</i>) Мексиканский томат (<i>ранняя осень</i>) Кольраби Фенхель Пастернак Дайкон и осенний редис Брюква и репа Артишоки Баклажаны (<i>ранняя осень</i>) Грибы | <ul style="list-style-type: none"> Яблоки Азиатские груши Груши Виноград Киви Клюква Инжир Айва |
| | Зелёные овощи <ul style="list-style-type: none"> Картофель Топинамбур/иерусалимские артишоки Кукуруза (<i>ранняя осень</i>) Зелёный горошек | | Семена, бобы и орехи <ul style="list-style-type: none"> Грецкие орехи Семена подсолнечника Фундук Чечевица Сухие бобы Бобы гарбанзо (<i>нут</i>) Соевые бобы |

✂ Вырежьте этот раздел и сохраните его, чтобы помнить, какие продукты, выращенные в штате Вашингтон, являются сезонными каждую осень.

Одно блюдо "Жареный картофель и яблоки с куриной колбасой"

Время: 55 минут, порций: 4

Ингредиенты:

- 3 красных картофеля (или около 1 фунта вашего любимого сорта)
- 1 столовая ложка масла канолы
- 2 красных или румяных яблока (*Fuji, Pink Lady, Honeycrisp и т.д.*)
- 1 жёлтая луковича
- 4 предварительно приготовленных куриных сосиски с травами (12 унций)
- 2 столовые ложки яблочного уксуса
- ½ чайной ложки молотой горчицы
- 1 столовая ложка мёда

Инструкции:

- Разогрейте духовку до 425°F.
- Нарежьте картофель на кусочки, положите в 2-квартную форму для выпечки.
- Сбрызните картофель маслом канолы и перемешайте.
- Запекайте картофель в духовке в течение 15 минут.
- Пока картофель жарится, нарежьте яблоки и лук кусочками, а сосиски нарежьте кружочками по ½ дюйма.
- Выньте форму для выпечки из духовки и уменьшите нагрев до 375°F. Добавьте все оставшиеся ингредиенты в форму для выпечки и перемешайте.
- Верните блюдо в духовку и запекайте ещё 25-30 минут, пока яблоки и картофель не станут мягкими.

Рецепт сезона

Данные о пищевой ценности

| | |
|-------------------------|---------------|
| Объём на одну порцию | |
| Калории | 364 |
| Всего жиров | 17 г. |
| Насыщенный жир | 3 г. |
| Холестерин | 120 мг |
| Натрий | 588 мг |
| Углеводы | 39 г. |
| Диетическая клетчатка | 5 г. |
| Общее содержание сахара | 14 г. |
| Добавленный сахар, вкл. | 4 г. |
| Белок | 15 г. |
| Витамин D | 0 МКГ |
| Кальций | 50 мг |
| Железо | 2 мг |
| Калий | 804 мг |

Сотни полезных и бюджетных рецептов можно найти на сайте myplate.gov/myplate-kitchen



Washington
State Department of
Agriculture

Продовольственная помощь

Телефон: (360) 725-5640

Электронная почта: foodassistance@agr.wa.gov

В Интернете по адресу:

agr.wa.gov/services/food-access