

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ О ПИТАНИИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Диетологическая информация, рецепты и ресурсы для людей старшего возраста



Washington
State Department of
Agriculture

ОСЕНЬ 2023 Г.

ТОМ 5, ВЫПУСК 2

Осень — настоящий праздник ощущений

Какие ваши любимые
осенние запахи, виды
и звуки?



Семь причин есть больше крупноплодной тыквы

- 1 Есть четыре вида крупноплодной тыквы: *Curcubita maxima*, *C. moschata*, *C. pepo* и *C. argyrosperma*.
- 2 Название тыквы в английском языке (squash) происходит от алгонкинского слова «askutasquash», что означает «есть в сыром виде».
- 3 Крупноплодная тыква содержит много клетчатки, антиоксидантов и калия. Все это помогает бороться с такими заболеваниями, как рак и диабет, и укрепляет здоровье глаз и сердца.



ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТРАНИЦЕ 2

Праздничные дни

СЕНТЯБРЬ

- 1 Национальный день банка продовольствия
- 7 Национальный день желудевой тыквы

ОКТАБРЬ

- 6 Всемирный день улыбки
- 12 Национальный день фермера
- 16 Всемирный день продовольствия
- 28 Национальный день перемен к лучшему

НОЯБРЬ

- 14 Национальный день маринованных огурцов
- 16 Национальный день здоровья в сельских поселениях

- 4 В США «тыквами» называют группу круглых оранжевых зимних крупноплодных тыкв, наподобие тех, из которых вырезают фонарики, но в других странах под «тыквами» подразумевают любые крупноплодные тыквы.
- 5 Наряду с кукурузой и фасолью коренные американцы часто выращивали крупноплодную тыкву как культуру, относящуюся к «Трем сестрам».
- 6 Несмотря на то что крупноплодная тыква по своей природе сладкая, количество углеводов в ней вдвое меньше, чем в сладком картофеле, что делает ее отличной альтернативой для людей с диабетом.
- 7 Тыква быстро растет и подстраивается под многие типы почв, поэтому ее выращивают по всему штату Washington. Если у вас есть возможность сделать запас прямо сейчас, ознакомьтесь с советами по хранению крупноплодной тыквы и других овощей, приведенными в конце этого информационного бюллетеня. 🍂



Решение проблемы с долгами в пожилом возрасте

Пожилые люди как никогда накапливают долги к пенсии; средняя сумма долга также увеличилась¹. Медицинская задолженность, а также задолженность по кредитным картам, ипотеке/ жилью, коммунальным услугам и транспортным средствам чаще всего возникает у пожилых людей¹. Хотя долг, очевидно, является препятствием для финансового благополучия, он также может влиять на ваше физическое и психическое здоровье, в том числе провоцируя тревогу и депрессию. Кроме того, пожилые люди с долгами сообщают, что вынуждены идти на компромиссы ввиду своего финансового положения (например, они не получают необходимый ремонт дома или автомобиля, сокращают дозы лекарств и пропускают приемы пищи)¹. Все это может привести к изменению или ухудшению состояния здоровья.

Должники, возможно, не знают о доступных им бесплатных инструментах и ресурсах. Совет National Council on Aging (NCOA) предлагает онлайн-услугу EconomicCheckUp (economiccheckup.org), которая может помочь вам сократить долги, найти работу, уменьшить расходы и узнать о собственном капитале.

Программы общественных пособий могут помочь пожилым людям с низким доходом оплачивать расходы на здравоохранение, жилье, питание, транспорт и т. п. Консультации по долгам, бесплатные

юридические услуги и другие формы финансовой помощи доступны в зависимости от вашего местоположения и обстоятельств. Чтобы узнать о доступных вам вариантах, посетите веб-сайт wa211.org или обратитесь в местное отделение агентства Area Agency on Aging (AAA), выбрав свой округ на веб-сайте dshs.wa.gov/ALTSa/resources.

Образовательная программа Savvy Saving Seniors от NCOA учит пожилых людей и их семьи составлять бюджет, избегать мошенничества, подавать заявки на льготы и многому другому. Узнайте о программе на сайте ncoa.org/SavvySeniors.

Пожилым людям, которым необходимо остаться или вернуться к работе, может помочь Программа трудоустройства пожилых людей (Senior Community Service Employment Program, SCSEP) министерства U.S. Department of Labor. Программа помогает пожилым людям старше 55 лет с низким доходом пройти профессиональную подготовку, получить услуги по поиску работы, а также опыт работы в общественных организациях. Узнайте больше о праве на получение помощи и об участниках штата Washington, перейдя по ссылке dol.gov/agencies/eta/seniors. 🍂



¹ Национальный совет по проблемам старения (30 июня 2023 г.). Факты о долгах пожилых людей [Блог]. <https://ncoa.org/article/get-the-facts-on-senior-debt>

Предотвращение поскользываний и падений: Ведите активный образ жизни и будьте готовы ко всему

Ежегодно более 25 % взрослых в возрасте 65 лет и старше падают². К сожалению, для тысяч таких пожилых людей это приводит к переломам костей. Для людей старше 65 лет переломы костей могут привести к более серьезным проблемам со здоровьем и длительной инвалидности. Вести активный способ жизни и быть готовым ко всему — лучший способ предотвратить поскользывания, падения и серьезные последствия для здоровья. Приближается зима — значит, пора начинать.

Развивайте равновесие и силу

Регулярные физические упражнения являются неотъемлемой частью поддержания здоровья и предотвращения хронических заболеваний. Ежедневные упражнения (умеренно интенсивные) могут быть разными. MyPlate рекомендует работать над своей силой и равновесием не менее двух раз в неделю. Наращивание и поддержание мышечной силы и равновесия может предотвратить поскользывания и падения. Ознакомьтесь с весенней версией 2023 года (том 4, выпуск 4) этого информационного бюллетеня, чтобы получить дополнительную информацию об упражнениях на развитие силы и баланса.

Как следует подготовиться

Чтобы предотвратить поскользывания и падения, желательно подготовиться к сезону. Если вы начнете заранее, у вас будет больше времени, чтобы определить, какие приспособления вам нужны, и выделить средства на них, прежде чем они вам действительно понадобятся. Готовясь к темным и скользким вашингтонским зимам, нужно позаботиться о следующих вещах для себя и окружающего пространства.

- Нескользящая обувь (включая носки).
- Внутреннее освещение, особенно ночники.
- Внутренняя организация для уменьшения беспорядка и других опасностей.
- Внутренние стабилизирующие перекладины и ручки для ванных комнат или прихожих.
- Внешнее освещение.
- Принадлежности для очистки, подметания и удаления льда с наружных дорожек.

Посещение врача

Регулярные визиты к врачу — еще одна важная составляющая вашего здоровья и хорошего самочувствия. Когда дело доходит до предотвращения поскользываний и падений, врач может проверить ваши глаза, рефлексы и иногда равновесие. Все это — факторы поскользываний и падений пожилых людей, поэтому важно отнестись к этому со всей серьезностью. Ваш врач может помочь вам разработать план, если есть факторы, которые нужно улучшить. Во время визита попросите своего врача проверить принимаемые вами лекарства и обсудить те, которые могут вызвать у вас сонливость или иным образом увеличить риск падения. 🍃



² Национальный институт старения. (12 сентября 2022 г.). Падения и переломы у пожилых людей: причины и профилактика [Блог]. <https://www.nia.nih.gov/health/falls-and-fractures-older-adults-causes-and-prevention>

Хранение продуктов осенью и зимой

Осень — время насладиться урожаем. В зависимости от того, что вы покупаете, воспользуйтесь приведенным ниже руководством, чтобы максимально увеличить срок годности осенних и зимних продуктов.

ЗОНА ХРАНЕНИЯ: ХОЛОДНОЕ ВЛАЖНОЕ МЕСТО

Температура: 0–4,5 °C (32–40 °F)

Влажность 90–100 %

Продолжительность: 7–9 месяцев

Овощи: свекла, брюссельская капуста, морковь, цветная капуста, лук-порей, брюква, пастернак и репа

ЗОНА ХРАНЕНИЯ: ПРОХЛАДНОЕ ВЛАЖНОЕ МЕСТО

Температура: 0–4,5 °C (32–40 °F)

Влажность 80–90 %

Продолжительность: До 1 года

Овощи: картофель, яблоки, груши и капуста



ЗОНА ХРАНЕНИЯ: ХОЛОДНОЕ СУХОЕ МЕСТО

Температура: 0–10 °C (32–50 °F)

Влажность 60–70 %

Продолжительность: 6–9 месяцев

Овощи: лук, чеснок и сухая фасоль



ЗОНА ХРАНЕНИЯ: ТЕПЛОЕ СУХОЕ МЕСТО

Температура: 10–15,5 °C (50–60 °F)

Влажность 50–70 %

Продолжительность: 1–3 месяца

Овощи: крупноплодная тыква и сладкий картофель

Вырежьте этот раздел и сохраните его для справки. ✂

Хэш из сладкого картофеля³

Ингредиенты

- 1 ½ столовой ложки растительного масла
- ½ чашки нарезанного болгарского перца (замороженного или свежего)
- ½ чашки нарезанного лука (замороженного или свежего)
- 450 г (1 фунт) сладкого картофеля (1 картофель среднего размера), очищенного и нарезанного мелкими кубиками
- ½ чайной ложки молотого тмина
- ½ чайной ложки соли
- ½ чайной ложки хлопьев красного перца (по вкусу)

Время: 40 минут. Количество порций: 3

Приготовление

1. Нагрейте масло в большой сковороде на умеренно сильном огне.
2. Готовьте сладкий перец и лук до мягкости, около 5 минут.
3. Добавьте остальные ингредиенты и уменьшите огонь до среднего.
4. Готовьте 20–25 минут, помешивая каждые 2–3 минуты. Сладкий картофель может начать прилипать к сковороде — продолжайте осторожно помешивать его, и он приготовится. Подавайте горячим.

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

Информация о пищевой ценности

Размер порции: 1 чашка	
Количество на одну порцию	244
Калории:	
Всего жиров	9 г
Насыщенные жиры	1 г
Натрий	407 мг
Углеводы	38 г
Пищевая клетчатка	4 г
Белки	3 г

В блюдах из сладкого картофеля сладость часто сочетается с пикантностью. Этот простой рецепт хэша наверняка станет вашим любимым блюдом как на завтрак, так и на ужин. 🌿



³ CalFresh. «Хэш из сладкого картофеля» [Рецепт]. <https://eatfresh.org/recipe/side-dish/sweet-potato-hash>



Washington
State Department of
Agriculture

Программы продовольственной помощи
Телефон: (360) 725-5640
Электронная почта: foodassistance@agr.wa.gov

В интернете по адресу:
agr.wa.gov/services/food-access