

ПИТАНИЕ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

Диетологическая информация, рецепты и ресурсы для лиц старшего возраста



Washington
State Department of
Agriculture

ЛЕТО 2022 ГОДА

ТОМ 4, ВЫПУСК 1

Летнее солнце греет
в полную силу

Может, провести пикник
в одном из наших
замечательных
региональных парков?
Не забывайте о защите
от солнца!



Косточковые фрукты, выращиваемые в штате Вашингтон

Штат Вашингтон - ведущий производитель таких косточковых фруктов, как вишня, абрикосы, сливы, персики и нектарины. Косточковые плоды называют так за их твёрдые, похожие на камни косточки. Некоторые косточки легко отделяются от плода (свободная косточка), в то время как другие крепко держатся в гнезде (цепкая косточка). Если вы покупаете продукты на фермерском рынке, вы можете спросить на ферме, какой сорт они выращивают.

Выбор и хранение

Ищите косточковые фрукты без пятен и тяжёлые для своего размера. Косточковые фрукты созрели, когда их мякоть слегка податлива на ощупь. Храните недозрелые фрукты в бумажных пакетах на столешнице. Храните спелые фрукты в холодильнике в герметичном контейнере, например, в пластиковом пакете.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТРАНИЦЕ 2

Праздничные дни

Июнь

В июне проводится
Национальный месячник свежих
фруктов и овощей!

- 1 Всемирный день молока
- 3 Национальный день яйца

Июль

- 3 Национальный день "Ешьте фасоль"
- 11 День черешни Рейнир
- 24 Международный день заботы о себе

Август

- 3 Национальный день орехов
- 7-13 Национальная неделя продовольственного рынка
- 21 Национальный день пожилых людей
- 31 Национальный день питания вне дома (Eat Outside)

Запасайтесь

Выращиваемые в штате Вашингтон косточковые фрукты продаются с июня по сентябрь. Нарезанные плоды с косточками (или целые вишни без косточек) можно заморозить, чтобы использовать позже; Перед замораживанием обмакните ломтики в лимонный сок, чтобы предотвратить потемнение.

Разнообразьте свой рацион

Вам предоставляются услуги SNAP EBT? Добавьте в свой ежемесячный рацион свежие фрукты и овощи, став участником одной из программ Департамента здравоохранения (DOH) Match. Дополнительную информацию можно найти на сайте doh.wa.gov/SNAPMatchPrograms.

Малообеспеченные пожилые люди могут обратиться в местное отделение Агентства по делам пожилых и узнать о Программе питания на фермерском рынке для пожилых людей (Senior FMNP).



Косточковые плоды в рационе питания¹

В Рекомендациях по правильному питанию американцев в возрасте 60 лет и старше содержится совет употреблять по 1 ½ - 2 чашки фруктов в день². Большинство фруктов имеют низкое содержание жира, натрия и калорий, а также не содержат холестерина. Косточковые плоды являются источниками важнейших питательных веществ, которых не хватает многим пожилым людям, включая калий, витамин С и пищевые волокна. Калий помогает поддерживать здоровое кровяное давление. Пищевые волокна, содержащиеся в косточковых фруктах, помогают снизить уровень холестерина в крови, поддерживают здоровье кишечника и могут снизить риск сердечных заболеваний. Витамин С помогает организму усваивать железо и важен для роста и восстановления всех тканей организма, включая зубы и дёсны. В приведённой ниже таблице показано, какой вклад могут вносить косточковые фрукты в общее здоровое питание³.

Одна порция (1 стакан) равна:



	Вишня	Абрикос	Персик	Слива	Нектарин
Объём	1 чашка фруктов без косточек	3 средних или 2 больших	1 средний фрукт	3 средних или 2 больших	1 средний фрукт
Калории	97	74	71	76	63
Сахар (г)	20	14	13	16	11
Клетчатка (% суточной нормы*)	13%	12%	9%	9%	10%
Калий (% суточной нормы)	11%	13%	6%	9%	10%
Витамин А (% суточной нормы)	<1%	19%	5%	4%	3%
Витамин С (% суточной нормы)	13%	19%	8%	19%	9%
Железо (% суточной нормы)	7%	8%	7%	4%	5%
Магний (% суточной нормы)	5%	4%	3%	3%	3%
Кальций (% суточной нормы)	2%	2%	1%	1%	1%
Фолат (% суточной нормы)	2%	4%	2%	2%	2%

*Процент рекомендуемой суточной нормы для взрослых в возрасте 51 и более лет, в среднем для мужчин и женщин²

¹ www.myplate.gov/eat-healthy/fruits

² USDA (2020). "Рекомендации по правильному питанию американцев на 2020-2025 гг." (9-е издание). dietaryguidelines.gov

³ Служба сельскохозяйственных исследований USDA. (2019 г.) Food Data Central [База данных]. fdc.nal.usd.gov

Уникальные потребности пожилых людей⁴

Пищевые привычки и диетические потребности изменяются на протяжении всей жизни. Взрослые в возрасте 60 лет и старше могут вносить в них простые изменения, чтобы удовлетворять свои потребности в питательных веществах, поддерживать здоровый вес тела и снижать риск развития хронических заболеваний.

- Потребляйте разнообразные продукты из каждой пищевой группы, чтобы снижать риск высокого кровяного давления, диабета, гипертонии и сердечных заболеваний. Выбирайте продукты с небольшим содержанием сахара, насыщенных жиров и натрия.
- Поддерживайте мышечную массу, получая достаточное количество белка. Попробуйте добавлять в свои блюда морепродукты, молочные продукты или обогащенные соевые альтернативы, а также фасоль, горох и чечевицу.
- Уделяйте основное внимание необходимым вам питательным веществам, включая калий, кальций, пищевые волокна и витамин B12.
- С возрастом способность организма усваивать витамин B12 снижается – потребление достаточного количества белка и обогащенных продуктов (например, зерновых) поможет удовлетворить ваши ежедневные потребности. Прежде чем принимать какие-либо новые пищевые добавки или абсорбирующие препараты, проконсультируйтесь с медицинским работником.
- Добавляйте фрукты и овощи в блюда и закуски. Если нарезка или шинковка вызывает затруднения, выбирайте замороженные, консервированные или готовые к употреблению варианты.
- С возрастом некоторые люди теряют чувство жажды, поэтому важно пить воду, чтобы избежать обезвоживания. В этом отношении также полезны молоко с низким содержанием жира или нежирное молоко, а также молоко без лактозы, обогащенные соевые напитки и 100% сок. Ограничивайте напитки с большим количеством натрия и (или) сахара.
- Превратите приём пищи в общественное мероприятие. Безопасная социализация является важной частью здорового образа жизни. Одинокие и изолированные пожилые люди имеют более высокие показатели нарушений физического и психического здоровья, включая высокое кровяное давление, болезни сердца, депрессию и заболевания, связанные с деменцией⁵. Пригласите друга на обед или посетите ужин вскладчину в местном культовом учреждении или общественном центре.
- Избегайте ненужных болезней, общаясь безопасным образом и оставаясь дома, когда вы чувствуете недомогание.
- Важно следить за безопасностью продуктов питания, это помогает предупреждать заболевания, передающиеся через пищевые продукты. Дополнительная информация о 4 шагах к более безопасному выбору продуктов питания – *очистке, разделению, приготовлению и охлаждению* – выложена на сайте [FoodSafety.gov](https://www.foodsafety.gov). 🌿



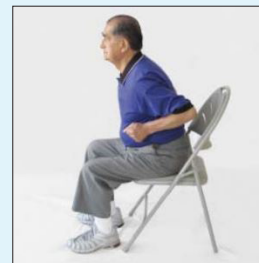
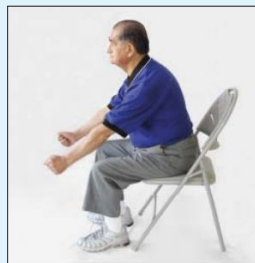
⁴ www.myplate.gov/life-stages/older-adults

⁵ Steptoe, A. *et al.* (2013). Социальная изоляция, одиночество и смертность от всех причин у пожилых мужчин и женщин. *PNAS*, 110(15), 5797-5801. doi: 10.1073/pnas.1219686110

Оставайтесь активными

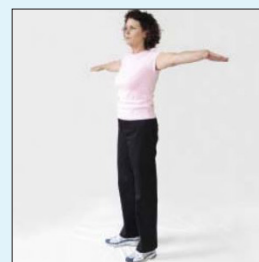
Гребля двумя руками

- Сядьте или встаньте, слегка наклонившись вперёд в талии
- Сожмите кисти в кулак и вытяните обе руки вперёд
- Отведите руки назад, согнув локти под углом 90 градусов
- Медленно выпрямите руки, вытянув их вперёд
- Повторите 10 раз.



Поднимаем руки

- Сядьте или встаньте
 - Для начала опустите прямые руки по бокам вниз ладонями внутрь
 - Поднимите обе руки в стороны на уровне плеч
 - Удерживайте это положение в течение одной секунды
 - Медленно опустите руки
 - Повторите 10 раз.
- * Усложните упражнение с помощью однофунтовых утяжелителей для рук



Материалы из комплекта для занятий "Ешьте разумно, будьте сильны" (Eat Smart, Live Strong), разработанного Министерством сельского хозяйства США

Рецепт сезона

Сэндвич с салатом из курицы и персиков

Ингредиенты:

- 4 ломтика цельнозернового хлеба
- ½ чашки варёной (консервированной) курицы, нарезанной кубиками или измельчённой
- ½ чашки консервированных персиков, осушенных и измельчённых
- 1 небольшой стебель сельдерея, нарезанный кубиками
- ½ чашки яблока, измельчённого
- 1 небольшой красный лук или 3 зеленых луковицы, нарезанные кубиками
- 1 ½ столовые ложки нежирного майонеза
- 1 столовая ложка измельчённых грецких орехов

Инструкции:

1. В миске среднего размера смешайте курятину, персики, сельдерей, яблоко, лук, майонез и грецкие орехи до полного смешения.
2. Выложите половину смеси на ломтик хлеба и сверху положите второй ломтик. Повторите, чтобы сделать два сэндвича.

На сайте myplate.gov/myplate-kitchen опубликованы сотни здоровых и бюджетных рецептов

Данные о пищевой ценности

Размер порции	1 сэндвич
Объём на одну порцию	296
Калории	
Всего жиров	6 г
Насыщенный жир	1 г
Холестерин	34 мг
Натрий	522 мг
Углеводы	44 г
Диетическая клетчатка	6 г
Сахар	16 г
Добавленный сахар, вкл.	9 г
Белок	18 г
Витамин D	0 мкг
Кальций	111 мг
Железо	2 мг
Калий	440 мг



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