

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ О ПИТАНИИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Диетологическая информация, рецепты и ресурсы для людей старшего возраста



Washington
State Department of
Agriculture

ЛЕТО 2023 Г.

ТОМ 5, ВЫПУСК 1

Наслаждайтесь долгими летними днями

Долгие летние дни в штате Washington идеально подходят для пикников, барбекю и велосипедных прогулок. Выходите на улицу и наслаждайтесь — но не забывайте о защите от солнца!



Приоритеты в питании для пожилых людей

С возрастом организму требуется меньше калорий¹. Это означает, что людям старше 60 лет важно употреблять питательные продукты. MyPlate рекомендует пожилым людям употреблять разнообразную пищу, включающую продукты из всех групп, чтобы снизить риск развития хронических заболеваний, таких как высокое кровяное давление и диабет. Одна из причин употреблять много разных продуктов — получение питательных веществ, в которых больше всего нуждается ваш организм. В частности, пожилым людям следует обратить особое внимание на калий, кальций, витамин D, пищевую клетчатку и витамин B12².

Летом в штате Washington потреблять продукты из всех групп легко — достаточно просто сходить на фермерский рынок. Если вы получаете помощь по Программе дополнительной продовольственной помощи (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP), прочтите статью о программах SNAP Match, в которой рассказывается, как можно увеличить ваш бюджет на фрукты и овощи. Фермеры и владельцы животноводческих хозяйств по всему штату производят все необходимое для удовлетворения ваших потребностей в питательных веществах. Ознакомьтесь с информацией обо всех важных питательных веществах и их пищевых источниках ниже². Многие из них производятся прямо здесь, в штате Washington.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТРАНИЦЕ 2

Праздничные дни

июнь

Национальный месяц молочной продукции

6 Национальный день
садоводства

21 Международный день йоги

июль

Национальный месяц пикников

10 Национальный день сбора
черники

август

Национальный месяц персиков

3 Национальный день арбуза

21 Национальный день пожилых
людей



Калий. Поддерживает нормальное состояние мышц, кровяное давление и баланс жидкости в организме.

Источники: свекловая ботва и мангольд (в приготовленном виде), лимская фасоль, картофель (с кожурой), батат, шпинат (вареный), киви, чернослив, абрикосы, дыни, персики, йогурт (нежирный), моллюски, тунец, белая рыба.



Кальций. Поддерживает нормальное состояние мышц, костей и нервной системы. Усваивается в организме с витамином D.

Источники: йогурт (нежирный или пониженной жирности), молоко (нежирное или пониженной жирности), листья горчицы (в приготовленном виде), капуста листовая (в приготовленном виде), шпинат (в приготовленном виде), бок-чой (в приготовленном виде), тофу, лосось, апельсиновый сок (100%-ный натуральный, обогащенный)



Витамин D. Помогает организму усваивать кальций и фосфор для укрепления костей и борьбы с болезнями.

Источники: форель, лосось, тунец (консервированный), грибы (сырые), апельсиновый сок (обогащенный), соевое молоко (неподслащенное), молоко (пониженной жирности). Организм сам вырабатывает витамин D под воздействием солнечного света. Также этот витамин содержится в пищевых добавках. Прежде чем начать прием любых добавок или лекарств, проконсультируйтесь со своим врачом.



Пищевая клетчатка. Регулирует уровень сахара в организме и помогает поддерживать здоровье кишечника.

Источники: каши (неподслащенные, цельнозерновые), попкорн, булгур (в приготовленном виде), артишок (в приготовленном виде), фасоль (в приготовленном виде), стручковая фасоль (в приготовленном виде), чечевица (в приготовленном виде), тыква (консервированная), ягоды, азиатская груша, яблоко (с кожурой), тыквенные семечки, семечки подсолнечника.



Витамин B12. Поддерживает здоровье мозга и нервной системы, а также образование эритроцитов.

Источники: субпродукты (в приготовленном виде), моллюски, пищевые дрожжи (обогащенные), лосось, тунец (консервированный), говядина (постная, в приготовленном виде), йогурт (обезжиренный), каши (обогащенные, неподслащенные). 🌱

Программы SNAP Match

Если вы получаете пособия по программе SNAP от Департамента социального и гуманитарного обеспечения (Department of Social and Human Services, DSHS), программы SNAP Match Департамента здравоохранения (Department of Health, DOH) могут увеличить ваш бюджет на покупку фруктов и овощей.

Для покупок на фермерских рынках. Если ваш местный рынок участвует в программе, он может удвоить сумму 25 долларов или больше из вашего пособия SNAP при покупке свежих фруктов, овощей, грибов, зелени, а также семян или растений для выращивания продуктов питания (например, семян или рассады томатов). Чтобы узнать больше о SNAP Market Match и выяснить, участвует ли в программе ваш местный фермерский рынок, посетите сайт doh.wa.gov/SNAPMarketMatch или ознакомьтесь с информацией на стенде вашего фермерского рынка.

Для покупок в продуктовых магазинах. Найти магазины в вашем районе, участвующие в программе, можно на карте по ссылке doh.wa.gov/SNAPProduceMatch. Условия программы Produce Match могут различаться в зависимости от продуктового магазина, в котором вы делаете покупки. Например, в участвующих в программе магазинах Albertsons и Safeway вы можете получить купон на 5 долларов на свежие фрукты и овощи, если используете свои пособия по программе SNAP для покупки свежих и замороженных фруктов и овощей без добавления соли, сахара или жира на сумму не менее 10 долларов. Многие местные кооперативы также присоединились к этой программе.

Для покупок продуктов питания в онлайн-магазинах. Если вы заказываете продукты через Amazon Fresh или Safeway.com, проверьте, есть ли в вашем местном магазине доставка. Вы можете создать учетную запись и добавить свою электронную карточку ежемесячных пособий (Electronic Benefits Transfer, EBT) SNAP для оплаты. Если вы потратите 10 долларов на свежие и замороженные фрукты и овощи без добавления соли, сахара или жира, то получите купон на 5 долларов на следующую покупку. Дополнительную информацию см. на сайте doh.wa.gov/SNAPProduceMatch. 🌱



¹ Руководство USDA MyPlate. Особые потребности людей в возрасте от 60 лет. <https://www.myplate.gov/life-stages/older-adults>

² Диетические рекомендации для американцев (2020 г.). Пищевые источники отдельных питательных веществ (база данных). <https://www.dietaryguidelines.gov/resources/2020-2025-dietary-guidelines-online-materials/food-sources-select-nutrients>

Физическое здоровье пожилых людей. Важны не только физические упражнения

В предыдущих выпусках этого информационного бюллетеня статьи были посвящены важности физических упражнений и различным их видам. По данным Национального совета по вопросам старения (National Council on Aging), 80 % пожилых людей имеют по крайней мере одно хроническое заболевание, такое как высокое кровяное давление, болезни сердца, диабет, инсульт и рак. В действительности 77 % из них имеют по крайней мере два из этих заболеваний³!

Важность регулярной физической активности нельзя недооценивать. В среднем после 50 лет взрослые люди ежегодно теряют около 3 % своей мышечной массы. Со временем это может затруднить выполнение повседневных задач и увеличить риск падений с серьезными последствиями. Регулярные физические упражнения помогают сохранить мышечную массу и предотвратить хронические заболевания. Старайтесь уделять физической активности 150 минут в неделю.

Для физического здоровья и хорошего самочувствия в пожилом возрасте нужны не только регулярные физические упражнения. Проявляйте активность и рассмотрите другие способы достигать своих целей в отношении здоровья и регулярно получать физическую нагрузку. Комплексный подход к здоровью и хорошему самочувствию может облегчить выполнение ежедневных физических упражнений. 🌿



Все еще работаете?

Формирование здоровых привычек требует времени, и вы этого достойны. Большинство американцев работают более 50 часов в неделю³. Обсудите с коллегами и руководителями проблемы и возможные решения для улучшения баланса между работой и личной жизнью.



Регулярно посещайте врача

Не откладывайте осмотры и обследования. С возрастом количество заболеваний увеличивается. Раннее выявление может улучшить долгосрочные перспективы при некоторых заболеваниях, например раке.



Практикуйте осознанность

Осознанность может помочь вам адаптироваться к большим жизненным изменениям, которые происходят в более позднем возрасте, начиная с выхода на пенсию, ухода детей из родительского дома и заканчивая физическими проблемами старения. Практикуйте осознанность с помощью медитации, йоги, управляемой визуализации или в другой подходящей для вас форме.



Тренируйте свой разум

Поддерживать остроту ума так же важно, как и выполнять физические упражнения. Разгадывание головоломок, посещение общественных мероприятий, чтение и приобретение новых навыков — это способы оставаться в форме и получать удовольствие.

³ Daren, S. (24 июля 2018 г.). Руководство по здоровью и благополучию для пожилых людей (статья). National Center on Health, Physical Activity, and Disability. <https://www.google.com/search?client=firefox-b-1-d&q=NCHPAD>

Здоровое питание при ограниченном бюджете

Несколько полезных советов

Питаться здоровой пищей при ограниченном бюджете может быть непросто, особенно если вы не можете часто ходить в магазин или готовите только на одного. Планирование питания может помочь вам достичь как бюджетных, так и диетических целей. Используйте контрольный список справа для планирования. Если вам нужны дополнительные советы, рекомендации и шаблоны для планирования или покупок, посетите сайт myplate.gov/eat-healthy/healthy-eating-budget.



Составьте план питания

- **Запишите свои блюда.** Запланируйте, что вы хотите на завтрак, обед, ужин и перекусы. Включите в план несколько разных уже знакомых рецептов и, возможно, 1–2 новых. Учтите в плане время, когда вы можете готовить и когда нет.
- **Посмотрите, что у вас уже есть.** Экономьте деньги и сокращайте количество пищевых отходов, отдавая предпочтение тем продуктам, которые у вас уже есть, особенно скоропортящимся.
- **Планируйте использование остатков пищи.** Их может быть удобно использовать в загруженные дни. Приготовьте как минимум одно блюдо в большем количестве, чтобы оставшуюся часть можно было съесть позже или заморозить.

Составьте список

- **Составляйте список по ходу дела.** Записывайте необходимые продукты по мере определения рецептов на неделю или когда заканчиваются запасы основных продуктов.
- **Упорядочите покупки по отделам магазина.** Это поможет сэкономить время и энергию.
- **Проверяйте рекламные листовки и купоны магазинов на предмет распродаж и акций.**

Развивайте навыки

- **Ставьте цели.** Пробуйте новые рецепты или способы приготовления. Узнайте, какие курсы вы могли бы посетить.
- **Сократите количество пищевых отходов.** Узнайте больше о хранении продуктов, а также о сроках годности и использования на сайте myplate.gov.
- **Отмечайте успехи.** Хорошо ли сработали ваш план питания и список покупок? Сохраните их, чтобы использовать в другой раз!

Упростите процесс

- **Ингредиенты двойного назначения.** Оставшиеся от других блюд ингредиенты можно использовать для быстрого приготовления. Например, оставшийся рис можно обжарить с замороженными овощами и яйцом, приготовив жареный рис, или добавить в суп.
- **Складчина.** Беспокойтесь, что остатки скоропортящихся продуктов могут испортиться раньше, чем вы успеете их съесть? Устройте ужин в складчину или пригласите друзей.
- **Чем проще, тем лучше.** Здоровые блюда не обязательно должны быть сложными в приготовлении, а более простое меню часто легче соблюдать.

Вырежьте этот раздел и сохраните его для справки. ✂

Запеченные помидоры с творогом⁴

Ингредиенты

Время: 20 минут. Порций: 3

- 3 больших помидора
- 8 унций (224 г) творога пониженной жирности
- 1/2 чайной ложки сушеного базилика (или 1 столовая ложка измельченного свежего)
- 1/8 чайной ложки молотого черного перца
- 1/4 чашки панировочных сухарей (простых)
- Кулинарный спрей (или растительное масло)

Приготовление

1. Вымойте помидоры и разрежьте пополам. Сбрызните противень кулинарным спреем и положите на него помидоры срезом вверх.
2. Смешайте творог, базилик и черный перец в небольшой миске. Выложите равное количество творожной смеси на помидоры.
3. Посыпьте каждую половинку помидора панировочными сухарями и слегка сбрызните сверху кулинарным спреем.
4. Поставьте противень в духовку и запекайте около 10 минут.

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

Информация о пищевой ценности

Размер порции: 2 готовые половинки помидоров, 1/3 блюда

Количество на одну порцию
Калории 134

Всего жиров 3 г

Насыщенные жиры 1 г

Холестерин 8 мг

Натрий 324 мг

Углеводы 16 г

Пищевая клетчатка 3 г

Всего сахара 8 г

В т. ч. добавленный сахар 1 г

Белки 12 г

Витамин D 0 мкг

Кальций 109 мг

Железо 1 мг

Калий 520 мг

Рецепт сезона

Этот легкий и простой рецепт отлично подходит для завтрака, перекуса или гарнира к курице, рыбе или тофу, приготовленным на гриле. Свежие летние помидоры сделают это блюдо особенно вкусным. 🌿



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