

ПИТАНИЕ ЛИЦ ПОЖИЛОГО ВОЗРАСТА ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ

Диетологическая информация, рецепты и ресурсы для лиц старшего возраста



Washington
State Department of
Agriculture

ЗИМА 2022 ГОДА

ТОМ 4, ВЫПУСК 3

Бр-р, как же холодно на улице!

Зима может быть временем одиночества, но встречи с друзьями, сбалансированное питание и регулярные физические упражнения улучшают ваше психическое и физическое здоровье.



Сохраняйте свежесть зимних продуктов

Даже в тёмные и мрачные дни зимы у садоводов штата Washington по-прежнему можно приобрести широкий ассортимент местных продуктов. Помимо листовой зелени колларда и капусты, у них можно найти яркие цвета зимнего сквоша, моркови и свеклы, а также такие фрукты, как клюква, яблоки и груши. Вы можете выбирать из множества видов фруктов и овощей, выращенных в местных условиях, однако сезонные зимние продукты могут показаться немного скучными. Разнообразьте свои блюда и ищите способы извлечь из них максимум пользы.

На следующей странице приведены советы, которые помогут вам получать рекомендуемую суточную норму фруктов и овощей в течение всей зимы и при этом питаться по сезону. Диетологические рекомендации для американцев рекомендуют употреблять 2 – 3 ½ чашки овощей в день плюс 1 ½ – 2 чашки фруктов для взрослых в возрасте 60 лет и старше¹. **Обжаривайте овощи, чтобы придавать им сладость. При**

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТРАНИЦЕ 2

Праздничные дни

ДЕКАБРЬ

- 1 Национальный день красных яблок
- 17 Национальный день кленового сиропа

ЯНВАРЬ

Национальный месяц празднования жизни

- 11 Национальный день молока
- 24 Национальный день арахисового масла

ФЕВРАЛЬ

- 2 День оптимиста
- 17 Национальный день капусты
- 23 Национальный день чили



обжаривании овощи становятся слаще и вкуснее. Очистите и нарежьте соломкой ваши любимые зимние овощи, затем нарежьте их кусочками. Обмакните в небольшое количество масла и обжаривайте на противне до готовности. При более высокой температуре (между 425-450°F) овощи становятся мягкими внутри, а снаружи приобретают коричневый цвет и карамелизируются. Меняйте вкус, пробуя различные специи и приправы перед жаркой или добавляя различные травы, уксус или цитрусовый сок после приготовления.

Пробуйте менее привычные зимние продукты. Вариантов зимних продуктов сейчас больше, чем раньше. Возможно, вы никогда не пробовали фруктовую хурму или сторонились горькой зелени цикория. Проявив любознательность, вы можете открыть для себя нового сезонного фаворита. Если новые овощи - слишком резкий переход для вас, попробуйте новый сорт чего-то знакомого, например, другой вид зимнего сквоша или золотистую свеклу вместо красной.

Добавляйте сезонные продукты из регионов за пределами штата Washington. Продукты из штата Washington можно сделать ещё лучше, если использовать сезонные ингредиенты из других мест. Южные штаты и другие страны производят такие популярные продукты, как авокадо и цитрусовые. Выдавливание свежего цитруса на запечённые овощи сделает из них блюда нового уровня, а несколько ломтиков авокадо могут стать вкусным дополнением к супам, салатам или бутербродам.

Внесите разнообразие в рецепт традиционного салата. Грядка листовой зелени с обжаренным сквошем и медово-горчичным винегретом – прекрасный зимний гарнир, но у зимних салатов может быть гораздо больше вариантов. Вместо листовой зелени попробуйте нарезать стружкой или тонкими ломтиками такие сытные овощи, как брюссельская капуста и морковь. Оставьте их на 20 минут мариноваться в винегрете, а затем посыпьте одной столовой ложкой раскрошенного сыра и/или орехами. Или же замените традиционную листовую зелень на что-то более сытное, например, чечевицу, киноа или варёное цельное зерно. 🌱

Учреждения, помогающие пожилым людям²

Федеральные, государственные и местные органы власти предлагают множество видов помощи, однако найти нужное место может быть непросто. Ниже приведён список учреждений, деятельность которых направлена на удовлетворение потребностей пожилых людей. О местонахождении местного офиса любого из перечисленных ниже учреждений можно узнать на сайте dshs.wa.gov/AL TSA/resources или по телефону 211.

Area Agency on Aging (AAA)

Офисы AAA имеются в каждом округе штата Washington. Это огромный ресурс и одно из лучших мест, с которого стоит начинать любому человеку старше 60 лет. Там работают специалисты по тем видам поддержки и ресурсам, которые доступны в вашем регионе.

Senior Information & Assistance (I&A)

I&A – это бесплатная информационно-справочная служба для людей старше 60 лет, а также родственников или друзей, помогающих ухаживать за пожилым человеком. Она поможет вам составить план, найти помощь, проверить право на её получение и направить вас в юридические и жилищные службы.

Ресурсные центры по проблемам старения и инвалидности (Aging and Disability Resource Centers, ADRC)

Эти ресурсные центры предлагают бесплатную информацию о долгосрочном уходе, рекомендации и помощь для людей

всех возрастов. Первый экспериментальный участок в штате Washington находится в округе Pierce.

Программа поддержки семейного ухода (Family Care Support Program, FCSP)

Эта программа доступна для неоплачиваемых опекунов совершеннолетних людей, нуждающихся в уходе и проживающих в штате Washington. Как правило, услуги предоставляются бесплатно или по низкой цене. Доступность варьируется в зависимости от общины, могут применяться квалификационные требования.

Домашние и общественные услуги (Home and Community Services, HCS)

Офисы HCS – это лучшее место для совершеннолетних людей, которым может понадобиться помощь в оплате долгосрочного ухода в связи с состоянием здоровья или инвалидностью.

Служба Adult Protective Services (APS) и омбудсмен по вопросам долгосрочного ухода

APS расследует заявления о жестоком обращении с людьми, проживающими в собственном доме, пренебрежении ими, оставлении их без присмотра и финансовой эксплуатации. Местные омбудсмены по вопросам долгосрочного ухода содействуют обеспечению и поддержанию качества жизни людей в лицензированных учреждениях долгосрочного ухода. 🌱

¹ USDA. Исследование групп продуктов питания MyPlate. www.myplate.gov/

² AL TSA (DSHS). Полезные учреждения. <https://www.dshs.wa.gov/altsa/home-and-community-services/agencies-help>

Оставаться активным, не выходя из дома

Физическая активность полезна для людей независимо от их возраста. Регулярные физические упражнения особенно полезны пожилым людям, так как они повышают настроение, развивают силу и улучшают равновесие.³ Регулярные физические упражнения также помогают предотвращать и контролировать такие хронические заболевания, как диабет и гипертония.³ При холодной температуре и штормовой погоде в зимний период занятия спортом на открытом воздухе могут быть непростым делом, однако важно поддерживать регулярную физическую активность. В целом, пожилые люди должны стараться заниматься умеренно интенсивными физическими упражнениями по 2 ½ часам в неделю.⁴ Вот несколько полезных советов, которые помогут вам оставаться активными и безопасными в зимний сезон.

Включите движение в свой дневной распорядок

Утренние упражнения популярны, потому что разбудят и помогут почувствовать себя наиболее свежими. Последовательность – ключ к успеху. Выделите определённое время для ежедневного вставания и движения – это может помочь вам придерживаться графика. Напишите себе записку или установите ежедневный будильник в качестве напоминания.

Изучите существующие варианты

Многие компании медицинского страхования, публичные библиотеки и общественные центры предлагают такие ресурсы, как обучающие курсы или видеофильмы. В настоящее время существует множество бесплатных виртуальных вариантов и онлайн-видео. Скорее всего, у вас уже есть доступ к поддержке и ресурсам. Если вам нужна помощь в освоении техники, Department of Homeland Security⁵ рекомендует бесплатные курсы, проводимые службой "Техническое обслуживание лиц пожилого возраста" (Older Adults Technology Services) (часть AARP), доступные на сайте seniorplanet.org.



Используйте то, что у вас есть

В качестве лёгких утяжелителей для рук можно использовать банки с супом или бутылки с водой. Переходите из положения сидя в положение стоя 2-3 раза подряд, а не один раз. Поднимитесь и спуститесь по лестнице ещё по одному разу. Или включите музыку и танцуйте на кухне во время приготовления ужина.



Выходите на улицу, когда есть возможность

Когда на улице дождь, гололёд или просто скользко, оставайтесь в помещении, чтобы не поскользнуться и не упасть. Пользуйтесь солнечными днями, выходите на улицу для прогулки. Надевайте соответствующую обувь и двигайтесь медленно, чтобы не поскользнуться. Пригласите друга – это может обеспечить вам дополнительный уровень безопасности и общения.



Вносите разнообразие в свой распорядок дня

Старайтесь включать в свой еженедельный распорядок дня все пять элементов фитнеса³: аэробное кондиционирование, силовые тренировки, упражнения на гибкость, последовательность и безопасность. Выполнение смешанных видов упражнений и занятий позволяет получать максимальную пользу от физической активности и избегать скуки. 🌿

³ Клиника Mayo. Как пожилым людям оставаться активными в зимний период. Говоря о здоровье [Блог]. <https://www.mayoclinichealthsystem.org/hometown-health/speaking-of-health/ways-for-seniors-to-remain-active-this-winter>

⁴ MyPlate (USDA). Пожилые люди – будьте активны. <https://www.myplate.gov/life-stages/older-adults>

⁵ Department of Homeland Security. (2021 г., 24 июня). Техническая поддержка пожилых людей. Ресурсы сотрудников [Блог]. <https://www.dhs.gov/employee-resources/blog/2021/06/24/technology-support-seniors>

Картофельный суп

Время: 1 час, порций: 6

Рецепт сезона

Ингредиенты:

- 1 чашка лука, нарезанного
- 1 столовая ложка чеснока, мелко нарезанного (или 1 чайная ложка чесночного порошка)
- 1 столовая ложка растительного масла
- ¼ фунта курятины, размороженной, нарезанной на кусочки, без кожицы
- 4 чашки воды
- 6 небольших красных картофелин, нарезанных (или 1 банка нарезанного картофеля с низким содержанием натрия, около 15 унций)
- ¼ чашки неварёного риса (белого или коричневого)
- ½ чайной ложки порошка чили (или паприки, по желанию)
- 1 чашка замороженного горошка (или 1½ банки консервированного горошка с низким содержанием натрия, около 8 унций)
- ½ чайной ложки порошкового кайенского перца или нарезанных кубиками чили халапеньо (по желанию)
- ½ чашки свежей петрушки или кинзы, измельчённой (по желанию)

Инструкции:

1. В большой кастрюле на среднем или сильном огне обжаривайте лук и чеснок в растительном масле в течение 5 минут, периодически помешивая.
2. Добавьте курятину в кастрюлю и обжаривайте около 5 минут, периодически помешивая.
3. Добавьте в кастрюлю воду, картофель, рис и порошок чили, затем перемешайте.
4. Доведите смесь в кастрюле до кипения и варите 15 минут.
5. Уменьшите огонь, доведите до медленного кипения и варите 15-20 минут, помешивая каждые 10 минут.
6. Добавьте горох и кайенский перец или халапеньо чили (если вы его используете). Хорошо перемешайте и варите на медленном огне ещё 8 минут.
7. Снимите кастрюлю с огня и добавьте рубленую петрушку или кинзу, если вы её используете.
8. Ещё раз хорошенько всё перемешайте. Накройте крышкой и оставьте на 5 минут. Подавайте блюдо горячим.

Данные о пищевой ценности

Размер порции: 1 1/2 чашки

Объём на одну порцию
Калории 225

Всего жиров 3 г.

Насыщенный жир 0 г.

Холестерин 13 мг

Натрий 38 мг

Углеводы 40 г.

Диетическая клетчатка 5 г.

Общее содержание сахара 4 г.

Добавленный сахар, вкл. 0 г.

Белок 10 г.

Витамин D 0 мкг

Кальций 48 мг

Железо 2 мг

Калий 947 мг

На сайте myplate.gov/myplate-kitchen вы найдете сотни полезных и бюджетных рецептов.

Ресурсы с рецептами

На этих сайтах можно подробнее узнать об отдельных ингредиентах и развить свои кулинарные навыки с помощью письменных рецептов и видеороликов. Большинство рецептов основаны на сезонных продуктах и товарах, которые обычно поступают через такие программы USDA Foods, как Программа дополнительного питания для малоимущих граждан (Commodity Supplemental Food Program, CSFP) и Программа временной экстренной продовольственной помощи (Temporary Emergency Food Assistance Program, TEAP). Храните этот список поблизости, чтобы планировать своё еженедельное питание. На многих из этих сайтов есть ресурсы на других языках, кроме английского.

MyPlate Kitchen | myplate.gov

Нажмите на заголовок Resources ("Ресурсы") или введите слово Recipes ("Рецепты") в поле поиска в верхней части страницы.

Skagit County Extension – Farm to Families | extension.wsu.edu/skagit

Введите в поле поиска слова "Farm to Families" ("С фермы - в семьи").

Food Hero | foodhero.org

Нажмите на ссылки Recipes ("Рецепты") или Ingredients ("Ингредиенты") в верхней части страницы.

Project ONIE – Hearty, Healthy, and Homemade ("Калорийное, здоровое и домашнее питание") | onieproject.org

Введите ингредиенты рецепта в строку поиска или нажмите на ссылку Recipes ("Рецепты") в верхней части страницы.

Live Well ("Живите хорошо") | wasnap-ed.org/live-well

Для получения рецептов нажмите на ссылку Cook ("Готовить"). Найдите другие ресурсы в разделах Plan ("Планирование") и Eat ("Питание").

EatFresh | eatfresh.org

Нажмите на кнопку Find a Recipe ("Найти рецепт") в главном меню или воспользуйтесь ссылкой в правом верхнем углу.

База здоровых рецептов | capitalareafoodbank.org

Введите слово Recipes ("Рецепты") в поле поиска или пройдите по ссылкам What We Do ("Что мы делаем") > Nutrition & Wellness ("Питание и оздоровление") > Recipes ("Рецепты")

Spend Smart, Eat Smart | spendsmart.extension.iastate.edu

Нажмите на любую из ссылок в заголовке, например Cook ("Готовить"), Recipes ("Рецепты") или Plan ("Планирование").

Eat Smart in the Kitchen | eatsmartidahointhekitchen.com

Нажмите на ссылку Recipes ("Рецепты") в верхней части главной страницы.

Ресурсы WSDA в области питания и рецептов | agr.wa.gov/services/food-access

Нажмите на кнопку "Hunger Relief Resources" ("Ресурсы продовольственной помощи") в верхнем навигационном блоке, затем нажмите кнопку "Recipes and Nutrition Resources" ("Ресурсы в области питания и рецептов")

Cooking Matters | cookingmatters.org

Нажмите на ссылки Recipes ("Рецепты") или Tips ("Советы") в верхней части страницы.



Washington
State Department of
Agriculture

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

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