

ИНФОРМАЦИОННЫЙ БЮЛЛЕТЕНЬ О ПИТАНИИ ДЛЯ ПОЖИЛЫХ ЛЮДЕЙ

Информация о питании, рецепты и ресурсы для пожилых людей



Washington
State Department of
Agriculture

ЗИМА 2023 Г.

ТОМ 5, ВЫПУСК 3

Превратите зиму в сезон отдыха, размышлений и восстановления

Не спешите, расслабьтесь и наслаждайтесь каждым мгновением с друзьями и близкими.



Пищевая безопасность в праздники¹

Зима — это время, когда многие из нас собираются с друзьями и родными и вместе угощаются праздничными блюдами. Встреча за одним столом со всей семьей или совместный праздничный обед с друзьями и знакомыми может стать одним из главных моментов в нашей жизни. Позволить болезням пищевого происхождения испортить эти воспоминания было бы недопустимо. Убедитесь, что и вы, и ваши родные готовы и знаете, как снизить связанные с ними риски.

ПОДГОТОВКА

- Не держите сырое мясо, морепродукты, птицу и яйца вместе со свежими фруктами и овощами в тележке для покупок, пакетах для продуктов и холодильнике. Если вы покупаете в магазине чистящие средства, держите их отдельно от еды.
- Нарезанные свежие продукты, такие как упакованная салатная зелень и мускатная тыква кубиками, в магазине должны храниться в холодильнике. Не покупайте нарезанные свежие продукты, если они не хранились в холоде.
- Не покупайте консервы, если банка вогнута, протекает, вздулась или заржавела. Все это является признаками бактериальной опасности!
- Покупайте охлажденные продукты последними в магазине, а затем планируйте идти сразу домой. Всегда охлаждайте скоропортящиеся продукты в течение двух часов. Если путь из магазина будет долгим, берите с собой холодильник со льдом или замороженные гелевые пакеты.

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТРАНИЦЕ 2

Праздничные дни

ДЕКАБРЬ

- 17 Национальный день кленового сиропа
- 28 Национальный день звонков друзьям

ЯНВАРЬ

- 3 Национальный день здоровьям разума и тела
- 16 Национальный день киноа
- 20 Национальный день прогулок на свежем воздухе

ФЕВРАЛЬ

Национальный месяц заботы о сердце

- 10 Национальный день миндаля
- 26 Национальный день фисташек

ПРИГОТОВЛЕНИЕ

- Каждый, кто работает на кухне, должен соблюдать базовые правила безопасности при обращении с едой: чистота, разделение, готовка, охлаждение.
- Необходимо мыть руки водой с мылом в течение 20 секунд перед обработкой продуктов и после нее.
- Когда все уже собрались и готовка превращается в суматоху, бумажные полотенца будут более безопасным выбором для очистки: губки и кухонные полотенца впитывают бактерии и могут стать причиной перекрестного заражения рук и кухонных поверхностей.
- Если у вас есть вопросы о безопасном приготовлении мяса, птицы или яиц, обращайтесь на горячую линию United States Department of Agriculture (USDA) по вопросам обращения с мясом и птицей по номеру 1-888-674-6854. Линия работает с понедельника по пятницу с 7 а.м. до 3 р.м. по тихоокеанскому стандартному времени (Pacific Standard Time, PST).

ХРАНЕНИЕ

- Скоропортящиеся продукты, такие как мясо, птица, яйца и запеканки, следует выбрасывать, если они находились при комнатной температуре более двух часов. Это же касается и остатков еды из ресторана.
- Целые куски жареного мяса, ветчины и индейки разрежьте на тонкие ломтики или меньшие кусочки, прежде чем отправить их в холодильник.
- Упакуйте остатки еды в контейнеры и отдайте их гостям и соседям, чтобы одному человеку не приходилось доедать все.
- Складывайте остатки в неглубокие контейнеры. Заворачивайте или накрывайте пищу. Хранящиеся в холодильнике остатки блюд следует доесть в течение 3–4 дней.
- Убедитесь, что в холодильнике достаточно места для циркуляции воздуха.
- Не пробуйте остатки пищи, чтобы выяснить, испортились ли они. Безвредные бактерии могут не влиять на вкус, запах и вид еды.
- Если есть сомнения, выбрасывайте! 🍃



Поддерживайте активность, безопасность и тепло

Где бы вы ни занимались в зимнее время, в помещении или на улице, для вашей безопасности очень важно оставаться в тепле. В старшем возрасте люди теряют тепло быстрее, чем в среднем. А изменения, приходящие с годами, могут мешать вовремя осознать, что стало холодно². Температура тела ниже 95 °F может стать причиной сердечного приступа и проблем с почками, нанести ущерб печени и привести к еще более тяжелым последствиям². Температуры 60–65 °F на термостате может быть недостаточно для вашей безопасности. Поэтому следуйте советам ниже, которые предлагает National Institute on Aging, чтобы снизить риск переохлаждения.



- Если возможно, установите на термостате температуру 68–70 °F. Для экономии на счетах закрывайте вентиляционные отверстия и комнаты, которыми не пользуетесь, и используйте свернутые полотенца, чтобы устранить сквозняки вокруг дверей.
- Держите жалюзи и шторы закрытыми, особенно утром и ночью. Чтобы побыть на солнце, выходите на прогулку.
- Тепло одевайтесь, даже находясь дома. Носите носки и тапочки. Накрывайте одеялом ноги, когда сидите.
- Для сна надевайте длинное нижнее белье под пижаму и не оставляйте голову открытой.
- Ешьте достаточно, чтобы поддерживать вес, и избегайте алкоголя и подобных веществ, которые могут увеличить теплопотерю.
- Выходя на улицу, надевайте несколько слоев свободной одежды. Воздух между слоями поможет сохранить тепло.
- Надевайте шапку и шарф. Когда голова и шея остаются открытыми, тело теряет очень много тепла.
- Если одежда намокнет, как можно скорее замените ее.
- Поговорите со своим врачом о гипотермии (слишком сильном снижении температуры тела), особенно если состояние здоровья мешает поддерживать тепло (проблемы со щитовидной железой, диабет) или преодолеть холод (артрит, болезнь Паркинсона).
- Изучите признаки гипотермии, которые могут возникнуть у вас и других: холодные кисти и ступни, опухание или отек лица, побледнение кожи, дрожь, замедление или неразборчивость речи, сонливость, раздраженность или растерянность. При усугублении состояния возникают такие признаки, как медлительность и неловкость движений, подергивание рук и ног, снижение пульса, неглубокое дыхание, потеря сознания.

Если вы заподозрили у кого-то гипотермию, позвоните по номеру 9-1-1 и попробуйте укутать человека чем-то (одеялами, полотенцами, верхней одеждой) до прибытия помощи. 🍃

¹ Partnership for Food Safety Education. *Lots of People, Lots of Leftovers* (Много людей и много остатков еды) [блог]. <https://www.fightbac.org/winter/safe-holiday-meal-tips-and-planning/the-more-the-merrier-lots-of-people-lots-of-leftovers/>

² National Institute on Aging (1 января 2018 г.). *Cold Weather Safety for Older Adults* (Безопасность пожилых людей в холодную погоду) [блог]. <https://www.nia.nih.gov/health/cold-weather-safety-older-adults>

Программы помощи на дому

Все больше пожилых людей выходит на пенсию с долгами, и средняя сумма долга тоже растет. Многим приходится принимать сложные решения, чтобы свести концы с концами. Один из способов, которым пенсионеры пытаются сократить расходы, — отказ от оплаты коммунальных услуг или ремонта дома. Но зимой это может быть опасно. В штате Washington людям пожилого возраста доступны несколько программ, которые могут предоставить необходимую помощь. Ознакомьтесь с некоторыми из них ниже.

Программы домашнего ремонта

В штате Washington есть несколько программ домашнего ремонта, включая гранты и займы с отсроченными платежами. Они обеспечиваются организацией Area Agency on Aging и другими местными управлениями. Помощь с ремонтом также могут предложить другие некоммерческие организации, такие как Rebuilding Together и Habitat for Humanity.

Как связаться. Чтобы найти местное представительство организации Area Agency on Aging, перейдите на сайт wa211.org.

Для кого. Гранты доступны людям пожилого возраста, совершеннолетним, имеющим инвалидность, и семьям с низким доходом. Некоторые программы требуют проживания в определенном районе.

Программа помощи с энергообеспечением дома для домохозяйств с низкими доходами (Low-income Home Energy Assistance Program, LIHEAP)

LIHEAP — это федеральная программа, предлагающая разовые выплаты, чтобы помочь домохозяйствам оплатить счета за коммунальные услуги и избежать их отключения. Она может помочь оплатить ремонт систем отопления и охлаждения, а в некоторых случаях — новое оборудование.

Как связаться. Обратитесь в Area Agency on Aging. Найдите местное представительство по ссылке: dshs.wa.gov/AL TSA/resources.

Для кого. Домохозяйства, доход которых не может превышать 150 % от федерального уровня бедности. Требуется удостоверение личности, подтверждение проживания и счета за энергоресурсы.

Программа помощи с оплатой водообеспечения для домохозяйств с низкими доходами (Low-income Household Water Assistance Program)

Эта программа похожа на LIHEAP. Платежи переводятся напрямую поставщику коммунальных услуг, чтобы предотвратить их отключение или восстановить обслуживание.

Как связаться. Обратитесь в Area Agency on Aging. Найдите местное представительство по ссылке: dshs.wa.gov/AL TSA/resources.

Для кого. Право на получение помощи зависит от дохода домохозяйства, а также расходов на водоснабжение или канализацию.



Программа обеспечения энергоэффективности зданий (Weatherization Program)

Программа штата по обеспечению энергоэффективности зданий осуществляется на средства, поступающие из федерального бюджета, от штата и частных коммунальных компаний. Она помогает повысить энергоэффективность (например, путем установки изоляции и устранения сквозняков), что может снизить счета и укрепить здоровье.

Как связаться. Обратитесь в Area Agency on Aging. Найдите местное представительство по ссылке: dshs.wa.gov/AL TSA/resources.

Для кого. Право на получение помощи зависит от дохода домохозяйства.

Льготы по налогам на недвижимость

Washington Department of Revenue предлагает льготы по налогам на недвижимость и программу отсрочек пожилым людям и совершеннолетним лицам с инвалидностью. Эта программа может сократить налоги на школы и заморозить оценочную стоимость недвижимости в год, когда вы имеете право на участие.

Как связаться. Найдите специалиста по оценке в вашем округе на сайте: dor.wa.gov/taxes-rates/property-tax/county-assessor-and-treasurer-websites.

Для кого. Порог участия по доходу составляет 65 % от среднего показателя дохода в вашем округе. Вам, вашему супругу или партнеру необходимо достичь 61 года или иметь инвалидность.

Программа обеспечения жизненно важной коммуникации (Lifeline Program)

Программа обеспечения жизненно важной коммуникации предлагает скидку на стационарную и мобильную телефонную связь, чтобы участники могли поддерживать контакт с близкими.

Как связаться. Обратитесь в свою телефонную компанию и спросите о подаче заявки.

Для кого. Право на получение помощи зависит от дохода, также как минимум один член домохозяйства должен быть зарегистрирован в соответствующей программе общественной помощи (например, SNAP, Social Security Income и т. д.). 🌱

Памятка по приготовлению овощей³

Простой овощной гарнир может стать отличным дополнением для полноценного приема пищи. Большинство свежих овощей универсальны, приготовить их можно множеством способов. При варке или приготовлении овощей на пару лучше всего добавлять соусы, приправы и другие вкусовые добавки уже к готовому блюду. А запеченные или жареные овощи можно дополнить оливковым маслом и специями до или после приготовления. Держите эту памятку под рукой, чтобы не забывать время и способы приготовления всех своих любимых овощей.

ОВОЩ <i>Проверяйте готовность вилкой.</i>	ВАРКА <i>Приправляйте после приготовления.</i>	НА ПАРУ <i>Приправляйте после приготовления.</i>	ЖАРКА/ЗАПЕКАНИЕ <i>Приправляйте до и/или после приготовления.</i>	В МИКРОВОЛНОВКЕ <i>Добавьте пару столовых ложек воды перед приготовлением, приправляйте до и/или после.</i>
Спаржа	Не рекомендуется.	8–10 мин	400 °F, 8–10 мин	2–4 мин
Свекла	30–60 мин	40–60 мин	400 °F, 30–60 мин	9–12 мин
Зеленая фасоль	6–8 мин	5–8 мин	425 °F, 12–15 мин	3–4 мин
Брюссельская капуста	Довести до кипения, варить 5–7 мин	8–10 мин	400 °F, 20 мин	4–6 мин
Брокколи (нарезка)	4–6 мин	5–6 мин	425 °F, 15–18 мин	2–3 мин
Капуста (шинкованная)	5–10 мин	5–8 мин	400 °F, 30 мин (ломтики)	5–6 мин
Морковь (нарезка)	5–10 мин	4–5 мин	400 °F, 8–10 мин (размер мини-моркови)	4–5 мин
Цветная капуста (нарезка)	5–10 мин	5–10 мин	400 °F, 20–30 мин	2–3 мин
Кукуруза в початках	5–8 мин	4–7 мин	450 °F, 30 мин (с шелухой)	1,5–2 мин
Баклажан	Не рекомендуется.	5–6 мин	425 °F, 25–30 мин	2–4 мин
Грибы	Не рекомендуется.	4–5 мин	400 °F, 25 мин	2–3 мин
Лук (пластинками)	30–50 мин (целиком, без внешнего слоя)	5 мин	425 °F, 25–30 мин (половинки)	Не рекомендуется.
Горох	8–12 мин	4–5 мин	400 °F, 20 мин	2–3 мин
Перцы	Не рекомендуется.	2–4 мин	450 °F, 15 мин	2–3 мин
Картофель (нарезка)	15–20 мин	10–12 мин	425 °F, 20 мин	6–8 мин
Зимняя тыква (нарезка)	5–6 мин	10–12 мин	400 °F, 40 мин	5–10 мин
Шпинат	2–5 мин	5–6 мин	450 °F, 3–6 мин	1–2 мин
Батат (нарезка)	20–30 мин	5–7 мин	350 °F, 20 мин	8 мин (целиком)
Цуккини (нарезка)	3–5 мин	4–6 мин	450 °F, 12–15 мин	2–3 мин

Вырежьте этот раздел и сохраните его для справки.

Энчилады со шпинатом и черной фасолью⁴

ингредиенты

Время: 40 минут. 1 порция: 16.

- 1 упаковка (10 унций) оттаявшего замороженного шпината или 1 банка (15,5 унции) консервированного шпината без жидкости
- 1 банка (15 унций) консервированной черной фасоли, без жидкости, промытой
- 1 ½ чашки зерен кукурузы, свежей, замороженной или консервированной, без жидкости и промытой
- 3 шт. зеленого лука, тонко нарезанных
- 1/3 чашки нарезанной кинзы
- 2 чашки (8 унций) измельченной моцареллы, разделенной на волокна
- 3 чашки или 1 банка (28 унций) соуса энчилада
- 8 тортилий из цельнозерновой муки (по 7–8 дюймов)

Указания по приготовлению

1. Вымойте руки водой с мылом.
2. Разогрейте духовку до 375 °F.
3. Слейте воду со шпината и нарежьте. В большой миске смешайте нарезанный шпинат, фасоль, кукурузу, зеленый лук, кинзу и 1 ½ чашки сыра.
4. Слегка смажьте форму для выпечки размером 9 x 13 дюймов. Немного соуса энчилада распределите по дну формы.
5. Выложите шпинатную смесь на тортильи. Плотно сверните каждую и поместите швом вниз в форму для выпечки с соусом.
6. Полейте энчилады оставшимся соусом и посыпьте оставшимся сыром (½ чашки).
7. Выпекайте 20 минут или до полного прогревания и образования пузырей на сыре. Подавайте блюдо горячим.
8. Остатки уберите в холодильник в течение 2 часов.

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

Рецепт сезона

Пищевая ценность

Размер порции: 1/2 энчилады (139 г)	
Количество на порцию	
Калории	180
Всего жиров	7 г
Насыщенные жиры	3 г
Холестерин	10 мг
Натрий	290 мг
Углеводы	20 г
Пищевая клетчатка	2 г
Всего сахара	2 г
В т. ч. добавленный сахар	0 г
Белки	9 г
Витамин D	0 мкг
Кальций	188 мг
Железо	2 мг
Калий	308 мг
Витамин А	143 мкг
Витамин С	3 мг

³ Адаптировано, источник: U.S. Dept. of Veteran Affairs — Nutrition and Food Services. (Апрель 2019 г.) *How to Cook Vegetables* (Как готовить овощи) [памятка]. <https://nutrition.va.gov/NUTRITION/docs/UpdatedPatientEd/HowtoCookVegetables2019.pdf>

⁴ Spinach and Black Bean Enchiladas (Энчилады со шпинатом и черной фасолью). *Food Hero* [рецепт]. <https://foodhero.org/recipes/spinach-and-black-bean-enchiladas>