

BẢN TIN DINH DƯỠNG CHO NGƯỜI CAO NIÊN

Thông Tin Dinh Dưỡng, Công Thức và Tài Nguyên cho Người Cao Niên



Washington
State Department of
Agriculture

MÙA THU 2023

QUYỂN 5, SỐ 2

Mùa thu là sự lay động đến mọi giác quan

Quý vị yêu thích thứ mùi, hình và tiếng nào của mùa thu?



7 Thông Tin Khiến Quý Vị Ăn Nhiều Bí Mùa Đông Hơn

- 1** Bí mùa đông có thể là một trong bốn giống — *Curcubita maxima*, *C. moschata*, *C. pepo*, and *C. argyrosperma*.
- 2** Từ "bí" trong tiếng Anh ("squash") xuất phát từ "askutasquash", một từ trong Tiếng Algonquin, có nghĩa là "ăn sống".
- 3** Bí mùa đông là nguồn chất xơ, chất chống oxy hóa và kali tốt. Tất cả những chất này đều giúp phòng chống các bệnh như ung thư và tiểu đường, đồng thời tăng cường sức khỏe mắt và tim mạch.

XEM TIẾP Ở TRANG 2

Các Ngày Quan Trọng

THÁNG 9

- 1** Ngày Ngân Hàng Thực Phẩm Quốc Gia
- 7** Ngày Bí Dâu Quốc Gia

THÁNG 10

- 6** Ngày Nụ Cười Thế Giới
- 12** Ngày Nông Dân Quốc Gia
- 16** Ngày Lương Thực Thế Giới
- 28** Ngày Quốc Gia Tạo Sự Khác Biệt

THÁNG 11

- 14** Ngày Dưa Muối Quốc Gia
- 16** Ngày Sức Khỏe Nông Thôn Quốc Gia

- 4 Tại Hoa Kỳ, "bí" ("pumpkin") chỉ một nhóm các trái bí mùa đông tròn, màu cam – như jack o' lantern – nhưng các quốc gia khác dùng từ "bí" để chỉ tất cả các loại bí mùa đông.
- 5 Cùng với ngô và đậu, và là một trong "Ba Chị Em" ("Three Sisters"), bí được nhiều bộ lạc Người Mỹ bản địa trồng trọt.
- 6 Dù có vị ngọt tự nhiên, bí mùa đông thường có lượng carbohydrate bằng một nửa khoai lang, khiến nó trở thành lựa chọn thay thế tuyệt vời dành cho người bị tiểu đường.
- 7 Nhờ tốc độ tăng trưởng nhanh và khả năng chống chịu được nhiều loại chất đất, cây bí được trồng trọt trên khắp Tiểu Bang Washington! Nếu quý vị có cơ hội để trữ sẵn ngay lúc này, hãy khám phá các bí quyết bảo quản bí mùa đông và rau củ khác ở cuối bản tin này. 🌱



Xử Lý Tình Trạng Nợ Nần ở Tuổi Cao Niên

Tình trạng phổ biến hơn bao giờ hết là người cao niên đang phải gánh chịu nợ nần khi tới tuổi nghỉ hưu và khoản nợ trung bình cũng lớn hơn¹. Nợ y khoa cùng với nợ tiền thuê tín dụng, thế chấp/gia cư, dịch vụ tiện ích và xe cộ là vấn đề thường gặp nhất với người cao niên¹. Dù rõ ràng, nợ là một rào cản với sức khỏe tài chính, nó cũng có thể ảnh hưởng tới sức khỏe thể chất và tinh thần, trong đó có cảm giác lo âu và trầm cảm. Người cao niên mắc nợ cũng cho biết họ đang phải "đánh đổi" vì tình hình tài chính của bản thân, như không có được nhà cửa như ý, không dám sửa xe, phải giảm liều lượng thuốc và bỏ bữa¹. Tất cả những điều này có thể dẫn đến thay đổi về tình hình sức khỏe hoặc làm trầm trọng thêm những bệnh trạng sẵn có.

Người mắc nợ có thể chưa biết tới các công cụ và tài nguyên miễn phí dành cho mình. National Council on Aging (NCOA) có một dịch vụ trực tuyến được gọi là EconomicCheckUp (economiccheckup.org), có thể giúp quý vị giảm nợ, tìm việc làm, cắt giảm chi tiêu và tìm hiểu về vấn đề công bằng nhà ở.

Các chương trình phúc lợi công có thể giúp người cao niên thu nhập thấp chi trả chi phí chăm sóc sức khỏe, nhà ở, thực phẩm, đi lại và chi phí khác. Ngoài ra, còn có thể có các dịch vụ tư vấn nợ, dịch vụ pháp lý miễn phí và các hình thức hỗ trợ tài chính khác, tùy thuộc vào

địa điểm và hoàn cảnh của quý vị. Để biết các lựa chọn dành cho quý vị, hãy tham khảo trang wa211.org hoặc liên hệ với văn phòng Area Agency on Aging (AAA) tại địa phương quý vị bằng cách chọn đúng quận của quý vị trên trang dshs.wa.gov/ALTA/resources.

Chương trình kiến thức Tiết Kiệm Sáng Suốt cho Người Cao Niên (Savvy Saving Seniors) của NCOA giúp người cao niên và gia đình tìm hiểu cách dự trữ ngân sách, tránh lừa đảo, nộp đơn xin hưởng phúc lợi, v.v. Tìm hiểu thêm về chương trình này tại trang ncoa.org/SavvySeniors.

Với những người cao niên cần giữ việc làm hay đi làm trở lại, Chương Trình Việc Làm Dịch Vụ Cộng Đồng cho Người Cao Niên (the Senior Community Service Employment Program, SCSEP) từ U.S. Department of Labor có thể hỗ trợ quý vị. Chương trình này giới thiệu người cao niên thu nhập thấp từ 55 tuổi trở lên với dịch vụ đào tạo việc làm, tìm việc và trải nghiệm làm việc trong các tổ chức dịch vụ cộng đồng. Tìm hiểu thêm về điều kiện và các tổ chức tham gia tại Washington bằng cách truy cập dol.gov/agencies/eta/seniors. 🌱



¹ National Council on Aging (Ngày 30 tháng 6 năm 2023). *Get the Facts on Senior Debt* [Blog]. <https://ncoa.org/article/get-the-facts-on-senior-debt>

Đề Phòng Trượt Té:

Duy Trì Thói Quen Vận Động và Chuẩn Bị Sẵn Sàng

Trên 25% người cao niên từ 65 tuổi trở lên bị té ngã mỗi năm ². Không may, đây là lý do khiến là hàng ngàn người cao niên trong số này bị gãy xương. Với người trên 65 tuổi, gãy xương có thể là khởi đầu của những vấn đề sức khỏe nghiêm trọng hơn và dẫn đến khuyết tật dài hạn. Duy trì thói quen vận động và chuẩn bị sẵn sàng là cách tốt nhất để đề phòng trượt, té và những hậu quả nghiêm trọng có thể xảy ra sau đó. Vì mùa đông với thời tiết khắc nghiệt đã cận kề, hiện tại chính là lúc thích hợp để bắt đầu.

Giữ Thăng Bằng và Duy Trì Thể Lực

Tập thể dục điều độ là một phần quan trọng để giữ sức khỏe và đề phòng bệnh mạn tính. Tập thể dục hằng ngày (cường độ trung bình) có thể có nhiều hình thức, và MyPlate xin khuyến nghị quý vị rèn luyện thể lực và sự thăng bằng ít nhất hai lần mỗi tuần. Tăng cơ và duy trì sức mạnh cơ bắp và thăng bằng có thể giúp đề phòng trượt, té. Vui lòng tham khảo phiên bản Mùa Xuân 2023 (quyển 4, số 4) của bản tin này để biết thêm thông tin về các bài tập giúp tăng thể lực và giữ thăng bằng.

Trang Bị cho Bản Thân và Không Gian Xung Quanh

Để đề phòng trượt, té, quý vị có thể phải chuẩn bị một số vật dụng, và nếu bắt đầu từ sớm, quý vị sẽ có nhiều thời gian hơn để tìm và tiết kiệm cho những vật dụng này từ trước khi thực sự cần tới. Sau đây là một số thứ quý vị cần trang bị cho bản thân và không gian xung quanh để chuẩn bị cho mùa đông tối trời và nhiều mưa ở Washington:

- Giày dép (cả vớ) chống trượt.
- Đèn trong nhà, đặc biệt là đèn vào ban đêm.
- Sắp xếp không gian trong nhà để bớt bề bộn và giảm bớt các nguy cơ khác.
- Thanh vịn trong nhà và tay cầm trong phòng tắm hoặc lối vào nhà.
- Đèn ngoài trời.
- Vật dụng để dọn quang, quét tuyết và khử băng cho lối đi bộ ngoài trời.

Gặp Bác Sĩ

Đều đặn tới gặp bác sĩ là một phần quan trọng khác vì sức khỏe thể chất và tâm thần của quý vị. Liên quan đến việc đề phòng trượt, té, bác sĩ có thể kiểm tra mắt, phản xạ, và đôi khi là khả năng giữ thăng bằng của quý vị. Đây đều là những yếu tố liên quan trong các trường hợp trượt, té của người cao niên, nên quý vị rất cần biết được tình trạng hiện tại của mình. Bác sĩ có thể giúp quý vị lập một kế hoạch để xem quý vị có cần cải thiện gì không. Trong lúc thăm khám, hãy đề nghị bác sĩ xem các loại thuốc của quý vị và thảo luận về bất kỳ loại thuốc nào có khả năng gây uể oải hoặc làm tăng nguy cơ té ngã. 🍃



² National Institute on Aging. (Ngày 12 tháng 9 năm 2022). *Falls and Fractures in Older Adults: Causes and Prevention* [Blog]. <https://www.nia.nih.gov/health/falls-and-fractures-older-adults-causes-and-prevention>

Vật Dụng Bảo Quản Mùa Thu/Đông và Cách Thức Bảo Quản

Mùa thu thường có nhiều ưu đãi tốt do lượng nông sản dồi dào. Tùy vào món hàng mà quý vị mua, hãy sử dụng hướng dẫn bên dưới để thử kéo dài tuổi thọ tối đa cho nông sản mùa thu và đông.

KHU VỰC BẢO QUẢN: LẠNH & ẨM

Nhiệt độ: 32 – 40°F

Độ ẩm: 90 – 100%

Thời gian: 7 – 9 tháng

Rau củ quả: củ dền, bắp cải tím, cà rốt, bông cải trắng, cần tây, củ cải Thụy Điển, củ cải và củ cải turnip

KHU VỰC BẢO QUẢN: MÁT & ẨM

Nhiệt độ: 32 – 40°F

Độ ẩm: 80 – 90%

Thời gian: Đến 1 năm

Rau củ quả: khoai tây, táo, lê và bắp cải



KHU VỰC BẢO QUẢN: LẠNH & KHÔ

Nhiệt độ: 32 – 50°F

Độ ẩm: 60 – 70%

Thời gian: 6 – 9 tháng

Rau củ quả: hành tây, tỏi và đậu khô

KHU VỰC BẢO QUẢN: ẨM & KHÔ

Nhiệt độ: 50 – 60°F

Độ ẩm: 50 – 70%

Thời gian: 1 – 3 tháng

Rau củ quả: bí mùa đông và khoai lang



Cắt phần này ra và lưu để tham khảo ✂

Khoai Lang Xào Nhuyễn³

Nguyên Liệu:

- 1 ½ muỗng canh dầu thực vật
- ½ cốc ớt chuông băm nhỏ (đông lạnh hoặc tươi)
- ½ cốc hành tây băm nhỏ (đông lạnh hoặc tươi)
- 1 pound khoai lang (khoảng 1 củ cỡ vừa), nạo vỏ và xắt thành các miếng vuông nhỏ
- ½ muỗng cà phê hạt thì là Ai Cập xay
- ½ muỗng cà phê muối
- ½ muỗng cà phê ớt vẩy đỏ, hoặc để tạo vị

Cách Thức Hiện:

1. Đun nóng dầu ăn trong chảo lớn ở mức nhiệt trung bình - cao.
2. Nấu ớt chuông và hành tây cho đến khi mềm, khoảng 5 phút.
3. Cho các nguyên liệu còn lại vào và giảm nhiệt xuống mức trung bình.
4. Nấu trong 20 – 25 phút, cứ 2 – 3 phút lại đảo lên một lần. Khoai lang có thể bắt đầu dính chảo, nhưng hãy tiếp tục đảo nhẹ nhàng để khoai lang chín đều. Thường thức khi còn nóng.

Khám phá hàng trăm công thức tốt cho sức khỏe và vừa túi tiền tại myplate.gov/myplate-kitchen

Thời Gian: 40 phút, Số Người Ăn: 3

Thông Tin Dinh Dưỡng:

Khẩu Phần: 1 cốc	
Dinh Dưỡng/Khẩu Phần	244
Calo	
Tổng Lượng Chất Béo	9 g
Chất Béo Bão Hòa	1 g
Muối	407 mg
Carbohydrate	38 g
Chất Xơ	4 g
Đạm	3 g

Các món ăn với khoai lang thường có vị mặn, ngọt hòa quyện. Công thức khoai lang xào nhuyễn này chắc chắn sẽ là lựa chọn tuyệt vời cho cả bữa sáng và bữa tối. 🌱



³ CalFresh. "Sweet Potato Hash" [Recipe]. <https://eatfresh.org/recipe/side-dish/sweet-potato-hash>



Washington
State Department of
Agriculture

Hỗ Trợ Thực Phẩm

Số Điện Thoại: (360) 725-5640

Email: foodassistance@agr.wa.gov

Trên mạng, tại trang:

agr.wa.gov/services/food-access

AGR PUB 609-770-vie (R/8/23)

Quý vị cần ấn bản này ở định dạng thay thế? Xin liên hệ với Washington State Department of Agriculture (WSDA) theo số (360) 902-1976 hoặc Số Tiếp Âm TTY (800) 833-6388.