

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 HÈ 2023

QUYỂN 5, SỐ 1

Tận hưởng những ngày hè dài

Những ngày hè dài của Washington là điều kiện hoàn hảo cho các buổi dã ngoại, tiệc nướng ngoài trời và hoạt động đạp xe. Ra ngoài tận hưởng - đừng quên chống nắng!



Trọng Tâm Dinh Dưỡng cho Người Cao Niên

Khi lão hóa dần, cơ thể con người cần ít calo hơn¹. Với những người trên 60 tuổi, điều này có nghĩa là việc ăn thực phẩm giàu dinh dưỡng càng trở nên quan trọng hơn. MyPlate khuyến nghị người cao niên sử dụng các loại thực phẩm đa dạng từ mọi nhóm thực phẩm để giảm nguy cơ mắc bệnh mạn tính như cao huyết áp và tiểu đường. Nạp các chất dinh dưỡng cần thiết nhất cho cơ thể là một lý do để ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau. Cụ thể, người cao niên nên tập trung vào các chất kali, canxi, vitamin D, chất xơ và vitamin B12².

Vào mùa hè ở Washington, chỉ cần đi một chuyến tới chợ nông sản là quý vị có thể tìm thấy đa dạng các loại thực phẩm từ mọi nhóm thực phẩm. Nếu quý vị là người nhận hỗ trợ từ Chương Trình Hỗ Trợ Dinh Dưỡng Bổ Sung (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP), hãy tham khảo bài viết về các Chương Trình Đối Ứng SNAP (SNAP Match Program) để tìm hiểu cách mua rau củ quả với ngân sách có hạn. Các nông dân và chủ trang trại trên khắp tiểu bang sản xuất ra mọi thứ quý vị cần để đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của mình. Hãy tìm hiểu từng chất dinh dưỡng quan trọng dưới đây và nguồn thực phẩm tương ứng² - nhiều loại thực phẩm trong số này được sản xuất ngay tại Washington.

[XEM TIẾP Ở TRANG 2](#)

Các Ngày Quan Trọng

THÁNG 6

Tháng Sữa Quốc Gia

6 Ngày Thể Dục Làm Vườn Quốc Gia

21 Ngày Yoga Quốc Tế

THÁNG 7

Tháng Dã Ngoại Quốc Gia

10 Ngày Hái Việt Quất Quốc Gia

THÁNG 8

Tháng Trái Đào Quốc Gia

3 Ngày Dưa Hấu Quốc Gia

21 Ngày Quốc Gia Vì Người Cao Niên



Kali: Hỗ trợ cơ, huyết áp và cân bằng dịch cơ thể.

Nguồn: Rau dền và cải cầu vồng (nấu chín), đậu Lima, khoai tây (nguyên vỏ), khoai từ, cải bó xôi (nấu chín), trái kiwi, mận khô, mơ, dưa gang, đào, sữa chua (không béo), ngao, cá ngừ, cá thịt trắng



Canxi: Hỗ trợ cơ xương và sức khỏe thần kinh. Phối hợp với vitamin D trong cơ thể.

Nguồn: Sữa chua (không béo hoặc ít béo), sữa tươi (không béo hoặc ít béo), cải bẹ xanh (nấu chín), cải búp (nấu chín), cải bó xôi (nấu chín), cải thìa (nấu chín), đậu hũ, cá hồi, nước cam vắt (100% nước trái cây, bổ sung dinh dưỡng)



Vitamin D: Giúp cơ thể hấp thu canxi và phốt pho cho xương khỏe và phòng tránh bệnh tật.

Nguồn: Cá hồi nước ngọt, cá hồi, cá ngừ (đóng hộp), nấm (sống), nước cam vắt (bổ sung dinh dưỡng), sữa đậu nành (không đường), sữa tươi (ít béo). Cơ thể tự sản sinh ra vitamin D khi tiếp xúc với ánh sáng mặt trời. Ngoài ra còn có các sản phẩm bổ sung dinh dưỡng. Hãy trao đổi với bác sĩ trước khi bắt đầu sử dụng bất kỳ loại sản phẩm bổ sung dinh dưỡng hay thuốc nào.



Chất Xơ Điều hòa đường trong cơ thể và giúp đại tiện bình thường.

Nguồn: Ngũ cốc (không đường, nguyên hạt), bông ngô, tấm lúa mì (nấu chín), atisô (nấu chín), đậu (nấu chín), đậu cô ve (nấu chín), đậu lăng (nấu chín), bí ngô (đóng hộp), trái mọng, trái lê, táo (nguyên vỏ), hạt bí, hạt hướng dương



Vitamin B12: Hỗ trợ sức khỏe não bộ và hệ thần kinh cũng như hình thành tế bào hồng cầu.

Nguồn: Nội tạng/thịt nội tạng (nấu chín), ngao, men dinh dưỡng (bổ sung dinh dưỡng), cá hồi, cá ngừ (đóng hộp), thịt bò (nạc, nấu chín), sữa chua (không béo), ngũ cốc (bổ sung dinh dưỡng, không đường)

Chương Trình Đối Ứng SNAP

Nếu quý vị đang hưởng phúc lợi SNAP từ Department of Social and Human Services (DSHS), thì các chương trình Đối Ứng SNAP của Department of Health (DOH) có thể hỗ trợ tài chánh giúp quý vị mua rau củ quả.

Dành cho người mua hàng tại chợ nông sản: Nếu chợ tại khu vực của quý vị có tham gia chương trình, họ có thể cung cấp khoản đối ứng \$25 trở lên với phúc lợi SNAP của quý vị, để quý vị có thể mua rau củ quả tươi, nấm, rau thơm tươi sống và hạt hoặc cây trồng cung cấp thực phẩm (như hạt giống cà chua hoặc cây cà chua). Để tìm hiểu thêm về chương trình Đối Ứng Chợ SNAP và xem chợ nông sản địa phương của quý vị có tham gia hay không, hãy truy cập trang mạng doh.wa.gov/SNAPMarketMatch hoặc ghé quầy thông tin của chợ nông sản.

Dành cho người mua hàng tại cửa hàng tạp hóa: Để tìm cửa hàng có tham gia trong khu vực, vui lòng xem bản đồ tại trang mạng doh.wa.gov/SNAPProduceMatch. Chương trình Đối Ứng Nông Sản có cách hoạt động khác nhau tùy theo cửa hàng tạp hóa mà quý vị tới mua. Ví dụ, tại các cửa hàng Albertsons và Safeway có tham gia chương trình – quý vị được nhận phiếu mua hàng \$5 để mua rau củ quả tươi khi sử dụng phúc lợi SNAP để mua ít nhất \$10 rau củ quả tươi và đông lạnh không bổ sung muối, đường hay chất béo. Nhiều hợp tác xã địa phương cũng đã tham gia chương trình này.

Dành cho người mua hàng thực phẩm trực tuyến: Nếu quý vị sử dụng Amazon Fresh hoặc Safeway.com để đặt mua thực phẩm trực tuyến, hãy kiểm tra xem cửa hàng địa phương có dịch vụ giao hàng không. Quý vị có thể tạo tài khoản, thêm thẻ Chuyển Phúc Lợi Điện Tử (Electronic Benefits Transfer, EBT) SNAP để thanh toán và chi tiêu \$10 cho rau củ quả tươi và đông lạnh không bổ sung muối, đường hay chất béo, để được nhận phiếu mua hàng \$5 sử dụng cho lần sau. Để biết thêm thông tin, xin truy cập trang mạng doh.wa.gov/SNAPProduceMatch.



¹ USDA MyPlate. Nhu Cầu Đặc Biệt của Người Từ 60 Tuổi Trở Lên. <https://www.myplate.gov/life-stages/older-adults>

² Hướng Dẫn Chế Độ Ăn cho Người Mỹ. (2020). Nguồn Thực Phẩm Cung Cấp Một Số Chất Dinh Dưỡng [Cơ sở dữ liệu]. <https://www.dietaryguidelines.gov/resources/2020-2025-dietary-guidelines-online-materials/food-sources-select-nutrients>

Sức Khỏe Thể Chất cho Người Cao Niên - Không Chỉ Là Thể Dục

Các bài viết trong những ấn bản trước của bản tin này tập trung chủ yếu vào tầm quan trọng của việc tập thể dục cũng như các loại bài tập khác nhau. Theo National Council on Aging, 80% số người cao niên có ít nhất một bệnh lý mạn tính như cao huyết áp, bệnh tim, tiểu đường, đột quỵ và ung thư. Trên thực tế, 77% có ít nhất hai bệnh lý đồng thời³!

Chúng ta không thể kể hết được tầm quan trọng của việc rèn luyện thể chất đều đặn. Trung bình, sau tuổi 50, mỗi năm, người trưởng thành bị hao hụt khoảng 3% khối lượng cơ. Theo thời gian, điều đó có thể khiến cho các hoạt động sinh hoạt thường ngày trở nên khó khăn và làm tăng nguy cơ té ngã nghiêm trọng. Tập thể dục đều đặn giúp duy trì khối lượng cơ và phòng tránh bệnh mạn tính. Hãy đặt mục tiêu vận động 150 phút mỗi tuần.

Sức khỏe thể chất và tinh thần cho người cao niên không chỉ là tập thể dục đều đặn. Hãy chủ động cân nhắc các cách khác để hỗ trợ cho các mục tiêu sức khỏe của quý vị và xây dựng thói quen vận động thể chất đều đặn. Chăm sóc sức khỏe thể chất và tinh thần một cách toàn diện giúp quý vị dễ dàng duy trì hoạt động thể dục hằng ngày. 🌱



Quý vị vẫn đang làm việc?

Thói quen lành mạnh cần chút thời gian và quý vị hoàn toàn xứng đáng dành thời gian này cho bản thân. Hầu hết người Mỹ làm việc trên 50 giờ mỗi tuần³. Hãy trò chuyện với đồng nghiệp và cấp trên về các khó khăn và giải pháp có thể thực hiện để cân bằng tốt hơn giữa cuộc sống/công việc.



Thường xuyên đi khám bác sĩ.

Đừng chậm trễ việc khám sức khỏe và sàng lọc. Càng có tuổi, quý vị càng dễ mắc bệnh. Phát hiện sớm có thể giúp phòng tránh dài hạn tốt hơn cho một số bệnh như ung thư.



Thực hành chánh niệm.

Chánh niệm có thể giúp quý vị thích ứng với những thay đổi lớn trong đời sẽ xảy ra ở giai đoạn sau của cuộc đời, từ hồi hưu, con cái sống riêng, cho tới những các vấn đề sức khỏe do tuổi tác. Thực hành chánh niệm kết hợp thiền định, yoga, thiền có người hướng dẫn, cùng các hình thức khác phù hợp với quý vị.



Tập luyện cho tâm trí.

Giữ tâm trí minh mẫn cũng quan trọng không kém tập thể dục. Xếp hình, tham gia các sự kiện giao lưu, đọc sách báo và học kỹ năng mới là những cách để duy trì sự minh mẫn và tận hưởng niềm vui.

³ Daren, S. (Ngày 24/07/2018). Hướng Dẫn Sức Khỏe Thể Chất & Tinh Thần cho Người Cao Niên [Bài viết]. National Center on Health, Physical Activity, and Disability. <https://www.google.com/search?client=firefox-b-1-d&q=NCHPAD>

Ăn Uống Lành Mạnh Vừa Túi Tiền

Vài Bước Để Dễ Thực Hiện Hơn

Ăn uống lành mạnh vừa túi tiền có thể không dễ, đặc biệt là khi quý vị không thể thường xuyên tới cửa hàng hoặc chỉ nấu cho bản thân. Lập kế hoạch bữa ăn có thể giúp quý vị đạt được cả mục tiêu ngân sách và chế độ ăn. Hãy sử dụng danh sách đầu việc ở bên phải để định hướng việc lập kế hoạch. Nếu quý vị muốn tham khảo thêm các lời khuyên, bí quyết và mẫu lập kế hoạch hay mua sắm, hãy truy cập trang mạng myplate.gov/eat-healthy/healthy-eating-budget.



Lập Kế Hoạch Bữa Ăn

- **Viết ra các bữa ăn** – Hãy lên kế hoạch về các món quý vị muốn ăn cho bữa sáng, trưa, tối và bữa phụ. Hãy kết hợp các công thức quen thuộc và có thể là 1-2 công thức mới. Lên kế hoạch cho những khi quý vị có thời gian nấu ăn và khi không có thời gian.
- **Xem nhà còn gì** – Hãy tiết kiệm tiền bạc và giảm rác thải thực phẩm bằng cách ưu tiên những nguyên liệu sẵn có tại nhà, đặc biệt là thực phẩm chống hỏng.
- **Lên kế hoạch sử dụng đồ ăn chưa ăn hết** – Những ngày bận rộn là dịp phù hợp để lên kế hoạch tận dụng đồ ăn chưa ăn hết. Hãy chuẩn bị ít nhất một bữa ăn lớn với khẩu phần vừa đủ để giữ lại một phần hoặc cất ngăn đá.

Lập Danh Sách

- **Lập danh sách dần theo tình hình thực tế** – Viết ra các công thức cho tuần khi quý vị xác định được hoặc khi hết nguyên liệu trong bếp.
- **Sắp xếp theo loại hàng** – Cách này có thể giúp tiết kiệm thời gian và công sức.
- **Xem các ưu đãi và giảm giá trên tờ rơi của cửa hàng và phiếu mua hàng.**

Tiếp Tục Phát Triển Kỹ Năng

- **Đặt mục tiêu** – Thử nghiệm công thức hoặc phương pháp nấu ăn mới. Tìm các lớp học mà quý vị có thể tham gia.
- **Giảm rác thải thực phẩm** – Tìm hiểu thêm về cách bảo quản thực phẩm, hạn bày hàng ("sell by") và hạn sử dụng ("use by") tại trang mạng myplate.gov.
- **Ghi chép lại các thành công** – Kế hoạch bữa ăn và danh sách mua hàng của quý vị có hiệu quả không? Hãy lưu lại bản sao của cả hai để sử dụng lần nữa nhé!

Đơn Giản Hóa

- **Thành phần tái sử dụng** – Quý vị có thể tận dụng những nguyên liệu là món ăn còn dư từ bữa khác để rút ngắn thời gian. Ví dụ, cơm còn dư có thể được chiên với rau củ đông lạnh và trứng để có món cơm chiên, hoặc cho vào súp.
- **Tiết kiệm món** – Quý vị lo là thực phẩm chống hỏng còn dư có thể hỏng khi chưa kịp ăn? Hãy cân nhắc tổ chức một bữa tiệc góp món hoặc mời bạn bè tới nhà ăn.
- **Đừng phức tạp hóa** – Bữa ăn lành mạnh không nhất thiết phải cầu kỳ, thực đơn càng đơn giản thì càng dễ thực hiện.

Cắt phần này ra và lưu để tham khảo ✂

Cà Chua Nướng Phô Mai⁴

Nguyên Liệu:

Thời Gian: 20 phút, Số Người Ăn: 3

- 3 trái cà chua lớn
- 8 ounce phô mai tươi ít béo
- 1/2 muỗng cà phê húng tây khô (hoặc 1 muỗng canh húng tây tươi băm nhỏ)
- 1/8 muỗng cà phê tiêu đen xay
- 1/4 cốc vụn bánh mì (loại thường)
- Dầu ăn chống dính (hoặc dầu thực vật)

Cách Thực Hiện:

1. Rửa cà chua và bỏ đôi. Xịt dầu ăn chống dính lên khay nướng và đặt cà chua lên khay sao cho mặt cắt hướng lên trên.
2. Trộn phô mai tươi, húng và tiêu đen trong một chiếc chén. Trét hỗn hợp phô mai lên các trái cà chua sao cho đều nhau.
3. Rắc chút vụn bánh mì lên từng nửa trái cà chua rồi xịt một ít dầu ăn lên trên.
4. Đặt khuôn vào lò nướng và nướng khoảng 10 phút.

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

Thông Tin Dinh Dưỡng:

Khẩu Phần: 2 nửa trái cà chua đã sơ chế, 1/3 công thức	
Dinh Dưỡng/Khẩu Phần	
Calo	134
Tổng Lượng Chất Béo	3 g
Chất Béo Bão Hòa	1 g
Cholesterol	08 mg
Muối	324 mg
Carbohydrate	16 g
Chất Xơ	3 g
Tổng Lượng Đường	8 g
bao gồm Đường Bổ Sung	1 g
Đạm	12 g
Vitamin D	0 mcg
Canxi	109 mg
Sắt	1 mg
Kali	520 mg

Công Thức theo Mùa

Công thức đơn giản và dễ dàng này rất phù hợp cho bữa sáng, bữa nhẹ hoặc món ăn kèm với gà nướng, cá hoặc đậu hũ. Cà chua tươi mùa hè sẽ giúp món ăn đặc biệt ngon miệng. 🍅



⁴ USDA MyPlate. Cà Chua Nướng Phô Mai. myplate.gov/recipes/supplemental-nutrition-assistance-program-snap/broiled-tomatoes-and-cheese



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

Quý vị cần ấn bản này ở định dạng thay thế?