Ежеквартальный бюллетень Washington State Department of Agriculture Food Assistance (Программ продовольственной помощи Департамента сельского хозяйства штата Вашингтон)

БЮЛЛЕТЕНЬ ПО ВОПРОСАМ ПИТАНИЯ ЛИЦ СТАРШЕГОВОЗРАСТА

Диетологическая информация, рецепты и ресурсы для лиц старшего возраста

Washington State Department of Agriculture

ОСЕНЬ 2019 ГОДА
ТОМ 1, ВЫПУСК 1

Добро пожаловать!

Программы продовольственной помощи Washington State Department of Agriculture (Департамента сельского хозяйства штата Вашингтон, WSDA) приветствуют вас в нашем первом ежеквартальном бюллетене для лиц старшего возраста.

Свежие продукты на вашем столе

Вы получаете пособия SNAP (продовольственные талоны)? В штате Вашингтон отведено два дня, когда вы можете сэкономить деньги на продуктах, покупая фрукты и овощи с помощью талонов SNAP.

- **Программы подбора SNAP, проводимые на Продовольственном рынке (Farmers Markets) (Fresh Bucks/Fresh Match/Gimme Five/Double Up Bucks)** - Возможно, вы сможете использовать свои пособия SNAP для покупки свежих фруктов и овощей на местном продовольственном рынке. Кроме того, те продовольственные рынки, которые участвуют в программе, могут предоставлять клиентам дополнительные средства match для покупки ещё большего количества свежих фруктов и овощей. На разных рынках штата действуют разные match. Чтобы найти ближайшую к вам программу SNAP matching, обратитесь в Washington State Farmers Market Association (Ассоциацию продовольственных рынков штата Вашингтон) по адресу info@wafarmersmarkets.org.

- **Программа Complete Eats Департамента здравоохранения** - Когда клиенты SNAP потратят $10 на соответствующие фрукты и овощи в магазинах сети «Вашингтон Стейт Сэйфуэй» (Washington State Safeway), они получат купон на $5 для покупки дополнительных фруктов и овощей. Чтобы участвовать в программе, клиенты должны пользоваться карточкой Safeway. Чтобы получить дополнительную информацию, посетите местный магазин Safeway, напишите по адресу FINI@doh.wa.gov, или позвоните по телефону 360-236-3287.

Праздничные дни!

Сентября

8-е сентября –	Национальный день дедушек и бабушек
13-е –	Национальный день арахиса
25-е –	Национальный день здоровья и физической формы женщин
26-е –	Национальный день Джонни Эплсида

Октября

12-е октября –	Национальный день фермера
24-е –	Национальный день продуктов питания

Ноября

15-е ноября –	Национальный день «Чистого холодильника»
17-е –	Национальный день прогулки

Публикация этого материала финансируется Supplemental Nutrition Assistance Program (Программой дополнительного питания, SNAP) министерства USDA. Организация является поставщиком, обеспечивающим равные возможности.

Commodity Supplemental Food Program

Программы Food Assistance («Продовольственная помощь») WSDA руководят осуществлением программы Commodity Supplemental Food Program (CSFP), в рамках которой более 6000 жителей штата Вашингтон старше 60 лет получают продовольственные «пакеты». Возможно, вы имеете на это право, если ваш доход составляет менее 130 процентов федерального уровня бедности и если вы проживаете в одном из 27 округов, в которых проводится программа CSFP. В ноябре этого года содержимое продовольственных пакетов CSFP будет расширено, чтобы лучше соответствовать рекомендациям проводимой USDA программы MyPlate.

В эти улучшения входит:

- Удвоение объёма овощей.
- Увеличение количества белка, включая растительный, например, в консервированных и сухих бобах.
- Увеличение числа вариантов в каждой категории продуктов питания, например, неочищенный рис и суп.
- Уменьшенные размеры упаковок риса, овсянки, саго, зрелой фасоли и обезжиренного сухого молока, которые лучше подходят небольшим семьям, обеспечивая большее разнообразие вариантов.

Чтобы получить дополнительную информацию о данной программе и найти поставщика услуг, посетите сайт agr.wa.gov/services/food-access

Здоровое питание

Хорошее здоровье и самочувствие важны в любом возрасте. Однако по мере старения организму требуются особые питательные вещества, чтобы сохранять здоровье. Для удовлетворения потребностей организма важно каждый раз питаться разнообразной пищей, богатой питательными веществами. В 2015-2020 Dietary Guidelines for Americans («Диетологическом справочнике для американцев 2015-2020 гг.») содержатся следующие рекомендации о ежедневных пищевых порциях для лиц старше 50 лет:

Фрукты - 1½ - 2½ чашки
Овощи - 2- 3½ чашки
Зерновые - 5 - 10 унций
Белок - 5 - 7 унций
Молочные продукты - 3 чашки молока с пониженным содержанием жира или обезжиренного
Масла - 5 - 8 чайных ложек

Ваш персональный план питания

Хотя те краткие советы, которые приведены выше, представляют собой полезное руководство, вы можете разработать персональный план питания, опираясь на материалы программы USDA MyPlate, опубликованные по адресу choosemyplate.gov, указав свой возраст, пол и уровень активности. Кроме того, можно воспользоваться программой MyPlate Wheel, которую проводит Washington State Dairy Council (Совет по молочным продуктам) штата Вашингтон и которая предлагается в местном центре распределения программы Commodity Supplemental Food Program (CSFP) (См. слева дополнительную информацию о CSFP). Запишите рекомендованные вам ежедневные порции в отведённых ниже рамках, это поможет вам планировать своё ежедневное питание.

Мой справочник по ежедневным порциям пищи:		
ОБЩЕЕ ЕЖЕДНЕВНОЕ ЧИСЛО КАЛОРИЙ		калории
ЗЕРНОВЫЕ		унции
ОВОЩИ		чашки
ФРУКТЫ		чашки
МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ		чашки
БЕЛКИ		унции
МАСЛА		чайные ложки
ДОПОЛНИТЕЛЬНО*		калории

*Эти калории можно потратить на такие предметы роскоши, как твёрдые жиры, добавленный сахар, алкоголь или дополнительные блюда любой группы продуктов питания.

Что из продуктов USDA находится на вашем столе?

Многие продукты, включенные в пакет CSFP, консервируются, чтобы облегчить задачу здорового питания. Согласно результатам исследований, у людей, потребляющих шесть или более консервированных продуктов в неделю, выше вероятность того, что их диета будет богаче на 17 важных питательных веществ[1]. Консервированные фрукты и овощи имеют такую же питательную ценность, как свежие или мороженые продукты, а в некоторых случаях она даже выше[2]. Ознакомьтесь с CSFP MyPlate ниже и узнайте, как можно включить в свой план питания продукты, входящие в ваш пакет CSFP.

ФРУКТЫ

Консервированные фрукты - это десертный деликатес или закуска прямиком из банки. Поскольку фрукты обрабатываются сразу после их сбора, они сохраняют такую же питательную ценность, как свежие продукты, хранящиеся в течение длительного срока. 100-процентный сок может обеспечить вам достигать своих целей в области ежедневного потребления фруктов и овощей.

ОВОЩИ

Консервированные овощи используются во многих основных блюдах, супах и салатах. Удалив жидкость из консервированных овощей, вы можете уменьшить содержание натрия на 36 процентов. Удалив жидкость и промыв овощи, вы можете уменьшить содержание натрия на 41 процент[3].

БЕЛКИ

Белки важны для наращивания и поддержания мышц и тканей организма. Консервированные источники белка, включаемые в пакет CSFP, такие как курятина, тунец и лосось, полностью приготовлены и готовы к употреблению прямиком из банки. Жирные кислоты омега-3, имеющиеся в консервированном тунце и лососе, полезны для сердца и имеют низкое содержание насыщенного жира.

ЗЕРНОВЫЕ

Цельнозерновые продукты помогают регулировать уровень сахара в крови, а также низкое кровяное давление, холестерин и риск возникновения заболеваний сердечно-сосудистой системы. Рекомендуется включать в потребляемые зерновые по меньшей мере половину цельнозерновых продуктов. Сухие овсяные хлопья служат не только для завтрака по утрам. Их можно добавлять в овощные запеканки или измельчать и использовать в рецептах вместо хлебных крошек. Чтобы быстро приготовить блюдо, добавьте в приготовленную зерновую пасту овощи, сыр, масло и чеснок или соус по своему выбору.

МОЛОЧНЫЕ ПРОДУКТЫ

Кальций, находящийся в молочных продуктах, может быть полезен, увеличивая плотность костей, особенно людям, страдающим остеопорозом.

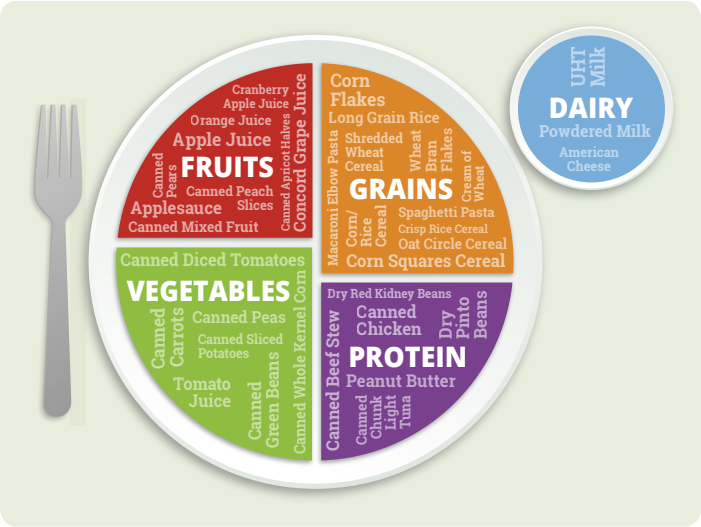
Обработанное при сверхвысокой температуре (Ultra-high temperature, UHT) 1-процентное молоко нет необходимости охлаждать до тех пор, пока вы не откроете контейнер. Молоко UHT можно использовать везде, где используют свежее молоко, например, в супах, запеканках и десертах. Сыр - прекрасный способ добавить в свою диету белки, витамин B и кальций.

ЗДОРОВЫЕ МАСЛА

Хотя здоровые масла не входят в пять групп продуктов питания, они снабжают организм важными питательными веществами. Такие виды масел, как оливковое, рапсовое и подсолнечное, обеспечивают получение важных жирных кислот и жирорастворимых витаминов. Однако все виды масла отличаются друг от друга. Необходимо избегать гидрированных или частично гидрированных масел, иначе именуемых транс-жирами, поскольку они могут увеличивать риск сердечно-сосудистых заболеваний, диабета и ожирения.

ЖИДКОСТИ

Знаете ли вы, что по мере старения человек утрачивает чувство жажды? Молоко с пониженным содержанием жира или обезжиренное, а также 100-процентный сок могут помочь вам избегать обезвоживания, однако не менее важно пить воду. Следует избегать напитков с добавлением сахара или соли.



[1] The NPD Group's Food Impact Profile, Analyzing the Healthfulness of Canned Food Users' Diets, Can Manufacturers Institute, January 2014.
[2] Miller S and Knudson B. "Nutrition & Costs Comparisons of Select Canned, Frozen and Fresh Fruits and Vegetables." Michigan State University. March 2012.
[3] Shadix, K. Reducing Sodium in Canned Beans—Easier Than 1-2-3. Today's Dietitian, Vol. 12, No. 1, p. 62. Report on findings from Joshua Jones and John Mount, University of Tennessee.

Любимые осенние фрукты и овощи

Хотя лето закончилось, наши фермеры продолжают поставлять нам свежие продукты. От кабачков и моркови до яблок и груш - осенний урожай приносит нам множество разнообразных, здоровых и вкусных продуктов. Ниже приведены некоторые предложения по поводу осенних продуктов и того, как они обеспечивают питание организма:

ФРУКТЫ

Яблоки - В яблоках много таких антиоксидантов, как кверцетин, который может предотвращать хронические болезни, блокировать наступление рака и замедлять старение. В них много такого растворимого пищевого волокна, как пектин, который может укреплять иммунную систему.

Груши - В грушах много растворимого волокна, это помогает уменьшать уровень «плохого» холестерина (LDL). Они служат отличным источником пищевого волокна и хорошим источником витамина С.

КОРНЕПЛОДЫ

Свекла - У свеклы съедобны и корни, и листья. Свекла является отличным источником витаминов К, С, В2, а также фолиевой кислоты и марганца. Кроме того, свекла содержит бетаин, который, как показывает опыт, предотвращает заболевания сердца и печени, а также нитрат, который может усиливать приток крови к голове и потенциально снижать риск возникновения слабоумия.

Брюква - Брюква является отличным источником калия, который помогает развивать силу костей, вырабатывать энергию и поддерживать здоровье сердца и нормальный обмен веществ. Кроме того, в брюкве содержится витамин С, а также много волокна. Брюква содержит фитохимические вещества, выводящие из организма канцерогены и помогающие печени перерабатывать токсины.

Репа - У репы съедобны и корни, и листья. Репа является хорошим источником кальция, калия и фолиевой кислоты, а также витаминов С и А. Кроме того, репа содержит фитохимические вещества, которые могут обеспечивать защиту от рака.

Морковь- Морковь является отличным источником волокна, витаминов А, С и D.

Пастернак - Пастернак богат витаминами С и К, калием, магнием, фолиевой кислотой, а также является отличным источником волокна.

КАПУСТА ДЕКОРАТИВНАЯ

Капуста - Капуста является хорошим источником пищевого волокна, богатого витаминами А, С, К и фолиевой кислотой. В капусте много противораковых глюкозинолатов, кверцетина, антиоксиданта, который является природным антигистамином, и множество фитохимических веществ, помогающих укреплять иммунную систему и снижать риск сердечных заболеваний и некоторых видов рака.

Брюссельская капуста - Брюссельская капуста является хорошим источником пищевого волокна, витаминов А, В и С, а также ниацина, фолиевой кислоты, железа и кальция. Кроме того, брюссельская капуста богата белком.

Цветная капуста- Цветная капуста - богатый источник витамина С, а также хороший источник калия и фолиевой кислоты.

Брокколи - Брокколи являются отличным источником витамина С и А, а также кальция.

ЛИСТОВАЯ ЗЕЛЕНЬ

Листовая капуста - Листовая капуста содержит витамины А, С и К, кальций, калий, железо, а также служит хорошим источником волокна.

Листовая свекла - Листовая свекла богата белком, волокном и минералами, включая калий, магний, железо и витамины А, К и С.

СЕМЕЙСТВО ТЫКВЕННЫХ

Тыква большая- Тыква большая имеет множество разных видов, в том числе желудёвую, хаббард, тыкву-спагетти, тыкву мускатную и тыкву деликата. В ней высокое содержание волокна, и она является отличным источником витаминов А, С, В6, а также калия, магния, тиамина и железа.

Тыквы- Тыквы является хорошим источником витаминов С и А. Они содержат альфа- и бета-каротин, который помогает поддерживать здоровое зрение и рост клеток. Семена тыквы являются хорошим источником альфа-линоленовой кислоты, жирной кислоты омега-3, которая полезна тем, кто страдает заболеванием сердца, высоким кровяным давлением или высоким уровнем холестерина.

Рецепт сезона

Жареная тыква мускатная с грушами

Число порций: 5

Ингредиенты:

- 1 ч.л. кошерной соли
- 2 ч.л. мелко нарезанного розмарина
- 1/4 ч.л. молотого чёрного перца
- 1 средняя тыква мускатная (около 3 чашек)
- 3 ст.л. несоленого масла
- 1 чашка порезанного лука
- 1 банка груш в экстра-лёгком сиропе, слейте

Питательная ценность

Порций на рецепт: 5	
Объём порции	
Калорий: 153,7	
Всего жиров: 7,0 г	
Холестерин: 18,7 мг	
Натрий: 474,2 мг	
Всего углеводов: 23,0 г	
Пищевое волокно: 3,8 г	
Белки: 1,1 г	

Инструкции:

1. Предварительно разогрейте духовку до 475 градусов по Фаренгейту.
2. Смешайте соль, розмарин и чёрный перец в небольшой миске и отставьте в сторону.
3. Отрежьте верхнюю и нижнюю часть тыквы, затем снимите кожуру овощечисткой. Разрежьте тыкву пополам по длине и выскоблите семена. Нарежьте тыкву кубиками по 3/4 дюйма и положите в большую миску.
4. Расплавьте 1 ст.л. масла и вылейте в тыкву. Добавьте половину смеси с солью и перемешайте лёгким подбрасыванием.
5. Равномерно размажьте тыкву по противню. Поджаривайте в течение 25 минут или до появления золотисто-коричневого цвета в нижней части. С помощью лопаточки помешивайте и продолжайте жарить 10 минут или до появления мягкости.
6. Пока тыква готовится, порежьте консервированные груши кусочками и отставьте в сторону.
7. Расплавьте оставшиеся 2 ст.л. масла в большой сковороде на среднем огне. Добавьте лука и готовьте, периодически помешивая, примерно 10 минут или до появления мягкости. Добавьте груши и вторую половину смеси с солью и готовьте, периодически помешивая, примерно 5 минут. Снимите сковороду с огня.
8. Когда тыква будет готова, положите её в сковороду с луком и грушами, перемешайте лёгким подбрасыванием и подавайте к столу.

Washington State Department of Agriculture

Food Assistance
Телефон: (360) 725-5640
Электронная почта: foodassistance@agr.wa.gov

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

AGR PUB 609-770R (N/9/19) Вам нужна эта публикация в альтернативном формате? Позвоните в WSDA по телефону (360) 902-1976 или TTY Relay (800) 833-6388.