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

ЗИМА 2019 ГОДА

ТОМ 1, ВЫПУСК 2

Зима пришла!

В этом выпуске - советы о том, как вести здоровый образ жизни даже в холодную зимнюю погоду.

Оставайтесь активными

В зимние месяцы бывает труднее сохранять активность из-за холодной температуры и укороченного светового дня. Эти неактивные периоды, как правило, с возрастом увеличиваются. Отсутствие активности может приводить к повышению риска возникновения заболеваний сердца, диабета второго типа, тревожности, депрессии и рака.[1]

Чтобы выполнять упражнения, возраст - не помеха! Упражнения могут помочь вам поддерживать силу и гибкость тела[2], что особенно важно по мере того, как человек стареет. У лиц старшего возраста, которые выполняют упражнения на равновесие и силу, риск падения может сократиться на 33 процента.[3]

Ниже приведены некоторые ресурсы, которые помогут вам сохранять активность:

- **Silver Sneakers («Серебряные кроссовки»)** - программа физкультуры для пожилых. Она предлагается лицам пожилого возраста, имеющим планы Medicare advantage и Medicare supplement. Программа Silver Sneakers («Серебряные кроссовки») даёт вам доступ к спортивным залам и занятиям физкультурой, предназначенным для пожилых, как в порядке личной явки, так и по Интернету. Дополнительная информация приведена по адресу silversneakers.com)
- Кампания **Go4Life**, проводимая Национальным институтом по проблемам старения (National Institute on Aging), имеет целью помочь вам сделать упражнения и физическую активность частью вашей повседневной жизни. На её сайте описаны упражнения

ПРОДОЛЖЕНИЕ НА СТРАНИЦЕ 2

Праздничные дни!

Декабрь

1-7 Национальная неделя информации о мытье рук
4 Национальный день подарков
21 День кроссвордов

Январь

9 Национальный день абрикосов
10 Национальный день сокращения расходов на электроэнергию
11 Национальный день молока
19-25 Неделя здорового веса
24 Национальный день арахиса

Февраль

4 Национальный день домашнего супа
14 День «Никто не ест в одиночку»
17 Национальный день «Произвольных добрых поступков»
21 Национальный день прощения

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

Оставайтесь активными, продолжение со стр. 1

для пожилых, даются мотивационные советы и т.д. Дополнительная информация приведена по адресу go4life.nia.nih.gov

- Цель программы **Move Your Way** - облегчать переход к активности. Её механизм отслеживания может помочь вам организовать план еженедельной активности, целью которого является 150 минут занятий аэробикой и два дня упражнений на укрепление мышц в неделю. Дополнительная информация приведена по адресу health.gov/moveyourway

[1] Johns Hopkins Medicine. Risks of Physical Inactivity. По материалам https://www.hopkinsmedicine.org/health/conditions-and-diseases/risks-of-physical-inactivity

[2] eHealth. (6/6/19) Seven Medicare Advantage Benefits To Consider. По материалам https://medicare.com/medicare-advantage/seven-medicare-advantage-benefits-to-consider/

[3] Clemson Lindy, Fiatarone Singh Maria A, Bundy Anita, Cumming Robert G, Manollaras Kate, O'Loughlin Patricia et al. Integration of balance and strength training into daily life activity to reduce rate of falls in older people (the LiFE study): randomised parallel trial BMJ 2012;

Здоровое питание

Зимой, когда фруктов и овощей становится меньше, поддерживать здоровую диету бывает труднее. Однако зимой хорошее питание становится ещё важнее. Сбалансированная диета помогает поддерживать иммунную систему в разгар сезона простуд и гриппа.

Ниже приведены советы о том, как уменьшать объём натрия в диете:

- **Покупайте консервированные или замороженные продукты.** Консервированные или замороженные продукты, обработанные после сбора урожая, могут иметь такую же питательную ценность, как и свежие продукты, которые, возможно, долгое время хранились на складе.
- **Пользуйтесь преимуществами, которые предлагают корнеплоды.** Корнеплоды - один из наиболее богатых питательными веществами вид овощей, который можно хранить в течение длительного времени. В число корнеплодов, которые доступны с осени до весны, входят морковь, свёкла, репа, редис и батат. Корнеплоды богаты витаминами A, B и C, а также железом.
- **Выбирайте овощи тёмного цвета, покрытые листьями.** Тёмная зелень, такая как шпинат, брокколи, кудрявая капуста и листовая свёкла, богата витаминами и антиоксидантами.
- **Наслаждайтесь вкусом цитрусовых.** Зимой апельсины, грейпфруты, ананасы и другие цитрусовые находятся на пике своей свежести. Цитрусовые богаты витамином C и могут помочь вам не поддаваться простуде и гриппу. Хотя киви не относится к цитрусовым, он является ещё одним отличным источником витамина C. Грейпфрутовый сок может взаимодействовать с некоторыми лекарствами. Если вы принимаете лекарства, поговорите со своим медицинским работником, прежде чем пить грейпфрутовый сок.
- **Больше продуктов, богатых витамином D.** Зимой дни становятся короче, а солнечного света - меньше. Солнечный свет является основным источником витамина D, поэтому зимой приходится получать витамин D из других источников. Витамин D поддерживает иммунную систему человека, давая организму возможность бороться с болезнетворными вирусами и бактериями. В число продуктов, богатых витамином D, входят яичный желток, морепродукты, здоровые зерновые и обогащённое молоко.
- **Пейте жидкости.** Пить побольше жидкостей важно в любое время года, но особенно необходимо в зимние месяцы. Потребление жидкостей помогает ускорить выздоровление от простуды и гриппа. Кроме того, такие тёплые жидкости, как чай, могут поддерживать тепло в организме.

Берегите тепло!

По мере старения становится сложнее ощущать изменения температуры. У организма уменьшается склонность к ознобу, из-за чего человеку труднее поддерживать температуру своего тела. К сожалению, по этой причине пожилые люди более подвержены гипотермии.[4] Гипотермия возникает тогда, когда организм теряет тепло быстрее, чем может вырабатывать его. Важно уметь распознавать признаки наступающей гипотермии. К ним относятся дезориентация, озноб, затруднения с речью, сонливость и ригидность мышц.

Гипотермия возникает не только на улице. Длительное нахождение в месте, где холоднее температуры тела, может привести к гипотермии, если не одеться по погоде. Чтобы беречь тепло, следует одеваться в несколько слоёв - свитеры, шапки, длинное нижнее бельё или другие предметы одежды. Установите термостат по меньшей мере на 68-70 градусов по Фаренгейту, чтобы у вас дома было достаточно тепло и чтобы вы не болели.

У многих пожилых людей доход ограничен, в связи с чем им труднее оплачивать счета за отопление. Low Income Home Energy Assistance Program (Программа оказания помощи в энергоснабжении людей с низким доходом, LIHEAP) может оказать помощь семьям с низким доходом в оплате их счетов за отопление зимой.

Washington State Low-Income Weatherization (Программа утепления жилищ людей с низким доходом в штате Вашингтон) может помочь вам утеплить ваше жилище. Если у вас дома недостаточная изоляция, сотрудники программы могут помочь в этом вопросе. Такие изменения могут экономить энергию и не давать расти счетам за отопление.

Чтобы получить дополнительную информацию о LIHEAP (Программе оказания помощи в энергоснабжении людей с низким доходом) или Программе утепления жилищ, звоните в Washington State Department of Commerce (Департамент коммерции штата Вашингтон) по телефону 360-725-2857, посетите их сайт по адресу commerce.wa.gov или обратитесь в местную общественную организацию.

Сезонное аффективное расстройство[5] (Seasonal Affective Disorder, SAD)

Зимой у нас на северо-западе Тихоокеанского побережья не только холоднее, у нас также облачно, идут дожди, а иногда выпадает снег. Такая погода может естественным путём понижать у человека уровень энергии, а у некоторых людей - вызывать сезонное аффективное расстройство (SAD). SAD представляет собой одну из форм депрессии, которой люди обычно подвергаются в зимние месяцы, когда дни становятся короче.

Получая меньше солнечного света, организм, естественно, увеличивает выработку мелатонина, который влияет на наши суточные биоритмы. Кроме того, эти изменения понижают в организме уровень серотонина - нейропередатчика, регулирующего настроение человека. SAD может влиять на пожилых людей, особенно тех, кто прикован к дому, у кого ограничена подвижность или у кого из-за холодной погоды происходит обострение заболевания.

Если у вас появились какие-либо симптомы из числа указанных в рамке справа, поговорите со своим врачом. При SAD, как правило, нет необходимости в лекарствах. Большую пользу может оказать разработка распорядка дня. Чтобы улучшить настроение, попробуйте одно или несколько следующих действий:

- По 30 - 40 минут в день проходите сеанс световой терапии с помощью лампочки, имитирующей естественный солнечный свет.
- Гуляйте по улице (если позволяет погода).
- Открывайте шторы или занавески, впускайте в комнату свет.
- Регулярно выполняйте упражнения.
- Встречайтесь с друзьями.
- Украшайте свой дом, чтобы отвлекаться от непогоды.
- Наполните свой дом живыми растениями.

В число главных симптомов SAD входят:

- **Ощущение подавленности или грусти**
- **Ощущение безнадёжности или ненужности**
- **Низкий уровень энергии**
- **Проблемы со сном**
- **Изменение аппетита или веса**
- **Трудности с концентрацией внимания**
- **Раздражительность и легковозбудимость**
- **Потеря интереса**

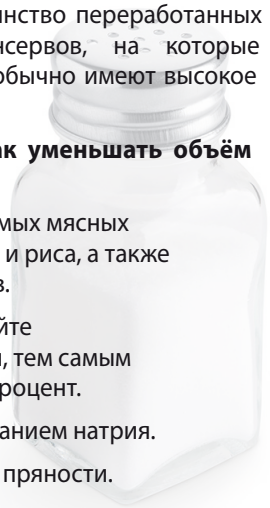
[4] National Institute on Aging (1/1/2018 г.) Cold Weather Safety for Older Adults. По материалам https://www.nia.nih.gov/health/cold-weather-safety-older-adults

[5] National Institute of Mental Health. (March 2013) Seasonal Affective Disorder. По материалам https://www.nimh.nih.gov/health/topics/seasonal-affective-disorder/index.shtml

Натрий в вашей диете[6]

Натрий необходим нам, чтобы поддерживать баланс жидкостей в организме и контролировать свои нервы и мышцы. Однако избыток натрия может быть вреден. По мере старения у человека ослабевает функция почек, затрудняя вывод излишков натрия из организма. Поэтому пожилым людям следует следить за потреблением натрия.

Centers for Disease Control (Центры контроля и профилактики заболеваний) рекомендуют людям старше 50 лет потреблять не более 1500 миллиграмм натрия (2/3 чайной ложки соли) в день. Это может быть непросто, т.к. большинство переработанных продуктов, полуфабрикатов и консервов, на которые полагаются лица пожилого возраста, обычно имеют высокое содержание натрия.



Ниже приведены советы о том, как уменьшать объём натрия в диете:

- Ограничивайте объём потребляемых мясных полуфабрикатов, смесей спагетти и риса, а также замороженных мясных продуктов.
- Сливайте жидкость и ополаскивайте консервированные бобы и овощи, тем самым уменьшая уровень натрия на 41 процент.
- Выбирайте супы с низким содержанием натрия.
- Вместо соли используйте травы и пряности.

Рецепт сезона

Суп из говядины и овощей

Число порций: 8

Ингредиенты:

1 чашка цельнозерновых макаронов, не варёных*
1 маленькая луковица (нарезанная кубиками)
1 чайная ложка растительного масла
1 - банка говяжьего фарша на 24 унции*, без жидкости (можно заменить 1 1/2 фунта говяжьего фарша)
4 чашки малосолевого мясного бульона
1 - банка малосолевого зелёной фасоли на 15 унций*, без жидкости
1 - банка малосолевой моркови на 15 унций*, без жидкости
1 - банка малосолевых ломтиков картофеля на 15 унций*, без жидкости
2 - банки малосолевого порезанного помидора на 15 унций*

Информация о питательной ценности

Порций на рецепт: 8 Объём порции Калорий: 319,0
Всего жиров: 15,8 г
Холестерин: 75,6 мг
Натрий: 788,1 мг
Всего углеводов: 19,2 г
Пищевое волокно: 3,5 г
Белки: 24,3 г

Инструкции:

1. Приготовьте спагетти согласно инструкциям на упаковке; слейте жидкость и отставьте в сторону.
2. В большой сковороде на среднем огне приготовьте лук в растительном масле, часто помешивая его до мягкости.
3. Добавьте говяжьего фарша и жарьте до приобретения коричневого цвета. Слейте жидкость и оставшийся жир.
4. В большую сковороду добавьте говяжьего бульона, говядину с луком, зелёную фасоль, морковь, картофель и помидоры.
5. Готовьте 25 минут на среднем огне, помешивая раз в 10 минут.
6. Добавьте макароны, чесночный порошок, луковый порошок и базилик и готовьте ещё 10 минут.

Источник: По материалам кулинарной книги «Что готовится» (What's Cooking) программы USDA Mixing Bowl and the Commodity Supplemental Food Program (CSFP).

*Товары обычно включаются в коробку CSFP.

Добавьте специй в свою жизнь[7]

Травы и специи могут помочь вам сохранить аромат пищи и при этом уменьшить содержание соли, входящего в рацион жира, а также сахара. Большинство трав - это многолетние растения, которые легко выращивать и которые ежегодно вырастают снова.

Пытаетесь уменьшить содержание натрия? Ниже приведены некоторые советы о том, как использовать травы и специи вместо соли:

- Вместо соли используйте такие пряные травы и специи, как чёрный перец, чесночный порошок, порошок карри, тмин, семена укропа, базилик, имбирь, кориандр и лук.
- Вместо соли заправляйте соусы для макарон или супы базиликом, орегано, петрушкой и перцем или пользуйтесь итальянской смесью для заправки.
- Вместо лука и чесночной соли используйте чесночный порошок и лук. Вы обнаружите, что соли вам нужно наполовину меньше.

Пытаетесь уменьшить количество сахара или отказаться от него? Попробуйте пользоваться следующими сладкими специями:

- Душистый перец
- Гвоздика
- Анис
- Имбирь
- Кардамон
- Мускатный цвет
- Корица
- Мускатный орех

[6] Sheehan, K. (12/27/19) How Much Sodium Do Seniors Need in Their Diets? По материалам https://healthyeating.sfgate.com/much-sodium-seniors-need-diets-7100.html

[7] Henneman, A. Add a Little Spice (& Herbs) to Your Life! По материалам https://food.unl.edu/documents/Spice%26HerbsHandout08.pdf

Washington State Department of Agriculture

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

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

AGR PUB 609-770 (N/12/19) Вам нужна эта публикация в альтернативном формате? Позвоните в WSDA по телефону (360) 902-1976 или TTY Relay (800) 833-6388.