

Biuletyn Aging Healthfully (Zdrowa jesień życia)

lipiec / sierpień 2021 r.



Melanie Kluzek, MS, RDN, LDN –
licencjonowana dietetyczka

Lipiec to Narodowy Miesiąc Pikników



Oto kilka prostych wskazówek, które pomogą Ci zaplanować i spakować się na doskonały piknik:

- **Zacznij od czystych rąk i czystych powierzchni** – kliknij [tutaj](#), aby uzyskać więcej informacji na temat bezpieczeństwa żywności przygotowywanej na piknik.
- **Zapewnij proste menu** – jeśli jedzenie jest zbyt skomplikowane, najprawdopodobniej trudno będzie je przetransportować. Zaplanuj [proste menu](#) i pomyśl o potrawach, które bez problemu można spożyć na kolanach albo przy piknikowym stoliku.
 - Przykłady: Małe kanapki, salsa z frytkami, warzywa z dipem, [czereśnie](#) i plasterki arbuza można trzymać w ręku, a dzięki temu nie trzeba pakować dodatkowych naczyń ani sztuców.
- **Zorganizuj wszystko wcześniej** – zrób listę, a następnie przygotuj odpowiednie rzeczy i trzymaj je w lodówce. Żywność spakuj do twardych pojemników, aby uniknąć uszkodzeń podczas podróży.
 - Jeśli przygotowujesz wariacje składające się z więcej niż jednego produktu, na przykład kanapki z sałatką z tuńczyka i kanapki z sałatką jajeczną, użyj etykiet na pojemniki.

- **Niezbędne przedmioty spakuj wcześniej** – koce, obrusy, chłodziarki, talerze, kubki, sztucce do serwowania i jedzenia, worek na śmieci, środek na owady, zapalniczka lub zapalki, korkociąg (jeśli zabierasz z sobą wino), dodatkowy lód, wszelkie potrzebne przyprawy, serwetki lub ręczniki papierowe, noże do krojenia pieczywa i antybakteryjny żel do rąk – oto niektóre z powszechnie używanych przedmiotów.
- **Nie grilluj na węgiel** – zawsze przyrządzaj mięso do uzyskania odpowiedniej temperatury, ale nie przesadź!
 - Unikaj grillowania mięsa na węgiel. Płomienie z grilla, będące w stanie zwęglić mięso, zmieniają białka w żywności, co może prowadzić do powstania niepożądanego produktu końcowego, który nie jest dobry dla Twojego zdrowia.
 - Staraj się przygotowywać mięso zawinięte w folię, aby zmniejszyć ryzyko takiej sytuacji.
- **Pomyśl o grillowaniu innych produktów** – wszystkim wiadomo, że mięso świetnie sprawdza się na grillu, ale pamiętaj, że w ten sposób można też przygotować owoce i warzywa, a nawet pieczywo.
 - Grillowanie owoców i warzyw dodaje im niepowtarzalnego smaku – dzięki karmelizacji są nawet jeszcze słodsze.
 - Spróbuj grillować owoce pestkowe, na przykład brzoskwinie, śliwki i morele, a uzyskasz smaczny deser serwowany samodzielnie lub z lodami.
 - Szczególnie dobrze jako przystawki z grilla sprawdzają się szparagi, papryka, cebula, pieczarki dynia szparagowa i kolby kukurydzy.

**Szukasz kilku
szybkich i łatwych
przepisów na dania
na piknik?**

Kliknij [tutaj](#) po
przepis na smaczną
sałatkę ziemniaczaną
z koperkiem.

Kliknij [tutaj](#) po
przepis na pyszne
grillowane owoce
pestkowe.





Zachowaj bezpieczeństwa, kiedy temperatura gwałtownie rośnie

Teraz, gdy nasz stan się otworzył i wraca do nowej „normalności”, wielu z nas korzysta z możliwości spotkań towarzyskich na świeżym powietrzu, aby wraz z przyjaciółmi i rodziną nacieszyć się tymi cieplejszymi letnimi miesiącami!

Gdy temperatura gwałtownie rośnie, ważne jest, aby osoby starsze były dotrze nawodnione i umiały rozpoznać oznaki i objawy odwodnienia.

Udar cieplny – ma miejsce, kiedy organizm wraz z potem traci duże ilości wody i soli i nie jest w stanie kontrolować swojej temperatury.

Bez zastosowania odpowiednich środków może doprowadzić do kalectwa, a nawet do śmierci.

Oznaki i objawy udaru cieplnego to między innymi:

- Bardzo wysoka temperatura ciała (powyżej 103 stopni Fahrenheita = 39,4 stopni Celsjusza)
- Szybki puls
- Nieprzytomność
- Nudności
- Zawroty głowy
- Gorąca, czerwona, sucha skóra (która już się nie poci)
- Pulsujący ból głowy

Obejrzyj ten [film](#), aby zobaczyć, co się dzieje, kiedy doznajesz udaru cieplnego.

Wyczerpanie cieplne – występuje, kiedy dana osoba przez zbyt długi czas narażona jest na działanie wysokich temperatur, często w warunkach wysokiej wilgotności i/lub wykonuje umiarkowanie lub bardzo ciężką aktywność fizyczną w wysokich temperaturach.

Bez zastosowania odpowiednich środków może doprowadzić do udaru cieplnego, który jest najbardziej niebezpieczny.

Oznaki i objawy wyczerpania cieplnego to między innymi:

- Silne pocenie się
- Szybki puls
- Skurcze mięśni
- Dezorientacja
- Nudności lub wymioty
- Mocz o ciemnej barwie
- Skurcze brzucha

- Zmęczenie
- Ból głowy

Aby uzyskać więcej informacji na temat wyczerpania cieplnego – kliknij [tutaj](#).

Kurcze cieplne mięśni – występują, gdy w organizmie dochodzi do utraty wody i elektrolitów. Jest to najłżejsza forma spośród chorób wywołanych upałami.

Jej objawy to bolesne, mimowolne skurcze mięśni, które często występują podczas intensywnych ćwiczeń na świeżym powietrzu, kiedy panuje wysoka temperatura.

Wodę utraconą z organizmu należy uzupełnić. Większość wody tracimy poprzez oddawanie moczu.

Choroby wywołane upałem oraz odwodnienie mogą szybko stać się poważnym problemem zdrowotnym, jeśli ilość wody utraconej z organizmu (np. wskutek pocenia się, parowania, wydychania i oddawania moczu) jest większa niż ilość wody pobieranej wraz z pokarmem, napojami i poprzez reakcje metaboliczne w obrębie naszego ciała.

Do odwodnienia może dojść na długo przed uruchomieniem mechanizmu pragnienia – jak więc można dowiedzieć się, czy jest się prawidłowo nawodnionym?

Kliknij [tutaj](#), aby zapoznać się z tabelą kolorów moczu i na tej podstawie ocenić swój stan nawodnienia.

Wskazówki, jak unikać chorób wywołanych upałem

- Podczas wysokiej temperatury nigdy nie przesiaduj w zaparkowanym samochodzie, w którym nie działa klimatyzacja.
- Pij dużo płynów. Nie czekaj z pić, aż poczujesz pragnienie.
- Noś lekką, luźną odzież. W razie potrzeby użyj czapki i kremu z filtrem przeciwsłonecznym.
- Pij soki owocowe lub napoje sportowe, aby uzupełnić sole i minerały utracone podczas intensywnego pocenia się.
- W najgorętszych porach dnia ogranicz do minimum aktywność fizyczną i pozostań w klimatyzowanym pomieszczeniu z dala od słońca.
- Jedz mrożone przekąski, na przykład sorbety, mrożony jogurt i mrożone winogrona, aby zadbać o schładzanie organizmu.
- Stosuj chłodne okłady, mgiełki, prysznice i kąpiele.
- Unikaj gorących i ciężkostrawnych posiłków – takie potrawy jeszcze bardziej rozgrzewają organizm.

Aby uzyskać więcej informacji na temat wpływu ciepła na osoby starsze, kliknij tutaj: [informacje w języku angielskim](#) i [w języku hiszpańskim](#).

POKONAJ UPAŁ

Fale upałów stanowią główną przyczynę zgonów w USA wskutek ekstremalnych warunków pogodowych.

Kto jest ZAGROŻONY w warunkach EKSTREMALNYCH UPAŁÓW?



Dorośli powyżej 65. roku życia, dzieci do lat 4, osoby z problemami zdrowotnymi oraz osoby bez dostępu do klimatyzacji

Co możesz ZROBIĆ?

Zadbaj o schładzanie organizmu

- Unikaj bezpośredniego światła słonecznego
- Noś lekką odzież w jasnych kolorach
- Utrzymuj w domu chłód, włączając klimatyzację lub wentylatory
- Bierz chłodne prysznice lub kąpiele



Zadbaj o stałe nawodnienie

- Pij więcej wody niż zwykle
- Nie czekaj z nawodnieniem, aż poczujesz pragnienie
- Unikaj alkoholu i płynów zawierających duże ilości cukru
- Przypominaj innym, aby w ciągu dnia pili wystarczającą ilość wody.



Bądź na bieżąco



Odwiedź stronę urzędu Cal OES o tematyce zasobów ciepła, aby dowiedzieć się więcej o tym, jak chronić siebie i swoich bliskich podczas ekstremalnych upałów: caloes.ca.gov.



Cal OES
GOVERNOR'S OFFICE
OF EMERGENCY SERVICES

oesnews.com

Które produkty spożywcze i napoje zapewniają najlepsze nawodnienie?



Pokarmy zapewniające nawodnienie:

- Sałata lodowa: ~ 96% zawartości wody
- Surowe ogórki: ~ 95% zawartości wody
- Arbuz: ~ 90%–99% zawartości wody
- Świeże brzoskwinie: ~ 89% zawartości wody
- Świeży ananas: ~ 86% zawartości wody
- Jabłka, pomarańcze, winogrona, marchew, gotowane brokuły: ~ 80%–89% zawartości wody
- Dojrzałe oliwki w puszcze: ~ 80% zawartości wody
- Pieczone słodkie ziemniaki: ~ 76% zawartości wody
- Banany, awokado, twaróg, kukurydza, krewetki: ~ 70%–79% zawartości wody
- Makaron, rośliny strączkowe, łosoś, lody, pierś z kurczaka: ~ 60%–69% zawartości wody

Napoje zapewniające nawodnienie:

- Woda, w tym woda gazowana, to najlepszy wybór ze wszystkich napojów, jeśli chodzi o nawodnienie!
- Mleko niskotłuszczowe: ~ 90%–99% zawartości wody
- 100% sok owocowy: ~ 80–89% zawartości wody
- Herbata niesłodzona / bezkofeinowa: ~ 90%–100% zawartości wody
- Zwykła kawa bezkofeinowa: ~ 90%–100% zawartości wody
- Sok warzywny: ~ 90%–100% zawartości wody

Poprzednie wydania biuletynu Aging Healthfully oraz wersje w innych językach* można znaleźć tutaj.

* Tłumaczone wersje biuletynu mogą nie być od razu dostępne na stronie.
Prosimy o częste sprawdzanie!

Uwaga: Treść tego biuletynu nie ma na celu diagnozowania, uzdrowienia ani leczenia jakichkolwiek schorzeń czy dolegliwości. W przypadku wszelkich pytań dotyczących stanu zdrowia należy zasięgnąć porady lekarza lub innego wykwalifikowanego pracownika służby zdrowia.

Odwiedź naszą stronę internetową



Illinois Department on Aging | One Natural Resources Way, Suite 100, Springfield, IL 62702- 1271

[Zrezygnuj z subskrypcji aging.communications@illinois.gov](mailto:aging.communications@illinois.gov)

Stały kontakt

Nadawca – melanie.kluzek@illinois.gov we współpracy
z



Wypróbuj darmowy marketing e-mailowy już dziś!