

健康安老通訊

2021年7月/8月



Melanie Kluzek, MS, RDN, LDN
註冊營養師

七月是全國野餐月



以下是為一個完美野餐進行規劃及準備的小貼士：

- 保持雙手和檯面的清潔——請點擊[這裡](#)瞭解更多關於野餐食品安全的信息。
- 保持菜單簡化——太過複雜的食物並不適合旅途使用。進行[菜單簡化](#)，考慮加入一些不介意放在腿上或野餐桌上的食物。
 - 示例：手指三明治、番茄醬和薯片、蔬菜和蘸醬、[甜櫻桃](#)、和西瓜片，均可手抓進食，省去那些需要餐具包裝的食物。
- 事先安排——列出一個清單、提前準備好食物，並放入冰箱冷藏。食物放入堅硬容器，避免途中受損。
 - 如果製作各種口味的食物，如金槍魚沙拉三明治和雞蛋沙拉三明治，可貼上相應標籤。

- **提前打包好必需品**——毯子、桌布、冷藏箱、盤子、杯子、餐具和食具、垃圾袋、驅蟲劑、打火機或火柴、開瓶器（如果有帶酒）、額外的冰塊、可能需要的任何調味品、餐巾紙或紙巾、切面包的刀和抗菌洗手液等一些常用物品。
- **請勿炭烤**——務必確保將肉烹飪到適當溫度，切勿過度烹飪！
 - 儘量避免將肉烤焦。烤架的火焰可能將肉烤焦，改變食物中的蛋白質，使得做好的食物不盡理想，並對健康不利。
 - 嘗試把肉包在鋁箔紙內進行烹飪，以減少這種情況的發生。
- **考慮在烤架上烹飪其他食物**——我們都知道烤肉的味道很好，但也可以考慮烤制水果和蔬菜，甚至是麵包。
 - 水果和蔬菜在烤制時會發出一種獨特的味道，如焦糖味甚至更甜的味道。
 - 嘗試烤制一些硬核水果，比如桃子、李子和杏子，可以單獨作為一道美食，也可以搭配冰激凌食用。
 - 蘆筍、甜椒、洋蔥、蘑菇、西葫蘆，以及玉米棒可作為烤制食物的最佳搭檔配菜。

正在尋找一些快速、簡單的野餐食譜？

請點擊[這裡](#)獲得美味的土豆沙拉食譜。

請點擊[這裡](#)獲得美味的硬核水果烤制食譜。





氣溫飆 升時注 意安全

目前本州已經開放，並恢復到新的“常態”，很多人希望利用戶外社交聚會的機會，與朋友和家人一起渡過夏季炎炎的時光！

氣溫飆升時，老年人要注意補充水分，及時發現脫水情況和症狀。

中暑——因流汗導致身體流失大量水分和鹽分，且無法控制體溫時會發生的情況。

如不及時治療，可能導致殘障甚至死亡。

中暑的體徵和症狀可能包括：

- 體溫非常高（超過103華氏度）
- 脈搏加快
- 意識不清
- 噁心
- 眩暈
- 皮膚發熱、發紅、變乾燥（不再流汗）
- 搏動性頭痛

請觀看此[視頻](#)瞭解中暑相關症狀。

熱衰竭——當長時間暴露於高溫、高溼度環境、和/或在高溫環境下開展中強度至高強度體力活動時會發生的情況。

如不及時治療，可能導致中暑，後者屬最嚴重的情況。

熱衰竭的體徵和症狀可能包括：

- 大量出汗
- 脈搏加快
- 肌肉痙攣
- 心慌意亂
- 噁心或嘔吐
- 尿液呈深色
- 腹部痙攣

- 疲憊
- 頭痛

有關熱衰竭的更多信息—請點擊[這裡](#)。

熱痙攣——身體流失水分和電解質時會發生的情況。這是與熱有關的疾病中最不嚴重的一種。

熱痙攣的症狀為疼痛、無意識的肌肉痙攣，通常發生於戶外高溫環境下的高強度運動之後。

必須補充從體內流失的水分。大部分水分的流失形式為排尿。

當體內流失的水（即通過汗液、蒸發、呼氣和排尿）多於通過食物、飲料和體內代謝反應攝入的水時，熱病和脫水會迅速成為一個嚴重的健康問題。

脫水可能在感到口渴之前已經發生——如何判斷是否有足夠的水分？

請點擊[這裡](#)查看尿液顏色表，以衡量您的水合狀態。

避免與熱有關的疾病的小貼士：

- 氣溫較高時，在停車後空調關閉的情況下，切勿在車內久坐。
- 多喝水。切勿等到口渴再補水。
- 穿輕便、寬鬆的衣服。必要時戴帽子、塗防曬霜。
- 喝果汁或運動飲料以補充大量出汗時流失的鹽分和礦物質。
- 在一天中最熱的時候，儘量減少身體活動，呆在有空調的室內，避開陽光。
- 吃冰凍的食物，如冰棍、凍酸奶和凍葡萄，以保持涼爽。
- 進行冷敷、噴霧、淋浴、沐浴
- 避免熱食和重口味食物——它們會增加身體熱量。

有關熱對老年人影響的更多信息，請點擊這裡 查看[英語](#)版本信息和這裡 查看[西班牙語](#)版本信息。

防暑降溫

熱浪是美國極端天氣導致死亡案例的主要原因。

哪些人群在極熱天氣下有風險？



65歲以上的老人、4歲以下的兒童、已患有疾病的人士，以及無空調可用的人士

您可以做些什麼？

保持涼爽

- 避免陽光直射
- 穿著輕便、淺色的衣服
- 用空調或風扇保持家中涼爽
- 洗冷水澡



及時補充水分

- 比平時多喝水
- 不要等到口渴再補水
- 避免飲酒或喝含糖量高的飲料
- 提醒他人要全天補充水分。



隨時瞭解天氣情況



訪問Cal OES的高溫資源頁面，瞭解更多關於如何在極端高溫環境下保護自己和親人的信息，網址為caloes.ca.gov。



Cal OES
GOVERNOR'S OFFICE
OF EMERGENCY SERVICES

oesnews.com

哪些是保持有充足水分的最佳食物和飲料？



補水食物：

- 包心萵苣：含水量~ 96%
- 生黃瓜：含水量~ 95%
- 西瓜：含水量~ 90%-99%
- 新鮮桃子：含水量~ 89%
- 新鮮菠蘿：含水量~ 86%
- 蘋果、橙子、葡萄、胡蘿蔔、煮熟的西蘭花：含水量~ 80%-89%
- 熟橄欖罐頭：含水量~ 80%
- 烤紅薯：含水量~ 76%
- 香蕉、酪梨、白乾酪、玉米、蝦：含水量~ 70%-79%
- 意大利麵、豆類、鮭魚、冰激凌、雞胸肉：含水量~ 60%-69%

補水飲料：

- 在飲料方面，水，包括蘇打水，是最能補充水分的選項！
- 低脂牛奶：含水量~ 90%-99%
- 100% 果汁：含水量~ 80-89%
- 無糖/無咖啡因的茶：含水量~ 90%-100%
- 無咖啡因咖啡：含水量~ 90%-100%
- 蔬菜汁：含水量~ 90%-100%

欲瞭解以往各期的《健康安老通訊》，或如需查看不同*語言版本的通訊內容，請[點擊此處](#)。

*該通訊的翻譯版本可能不會立即在網站上公佈。
請稍後查看！

注：本簡報的內容並未意在診斷、治癒或治療任何醫療、健康或其他狀況。如果您有任何關於醫療狀況的問題，請諮詢您的醫生或其他合格的醫療機構。

訪問我們的網站



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

[取消訂閱aging.communications@illinois.gov](mailto:aging.communications@illinois.gov)

[關於Constant Contact](#)

由melanie.kluzek@illinois.gov發送，合作
夥伴



立即免費體驗電子郵件營銷!