

Bản Tin Tuổi Già Khỏe Mạnh

Tháng 7/ Tháng 8 năm 2021



Melanie Kluzek, MS, RDN, LDN
Chuyên Gia Dinh Dưỡng Đã Đăng Ký

Tháng Bảy là Tháng Dã Ngoại Toàn Quốc



Sau đây là một số lời khuyên đơn giản để quý vị chuẩn bị & sắp xếp đồ đạc cho một chuyến dã ngoại hoàn hảo:

- **Bắt đầu với rửa sạch tay và các bề mặt** – Bấm vào đây để biết thêm thông tin về an toàn thực phẩm khi đi dã ngoại.
- **Chuẩn bị thực đơn đơn giản** – nếu thực phẩm quá phức tạp, thì chắc chắn quý vị sẽ không có một chuyến đi tốt đẹp. Lên kế hoạch cho thực đơn đơn giản và nghĩ xem những thực phẩm nào mà quý vị không ngại ăn khi đặt trên đùi hoặc một chiếc bàn dã ngoại.
 - Ví dụ: Bánh finger sandwich, nước sốt và khoai tây chiên, rau củ chấm nước sốt, các quả mọng ngọt, và những lát dưa hấu có thể cầm tay, mà không cần các bộ đồ ăn khác.
- **Chuẩn bị trước** – lập danh sách, chuẩn bị mọi thứ từ sớm và để vào tủ lạnh. Để thực phẩm vào các hộp đựng cứng để tránh bị hỏng khi đi du lịch.
 - Ghi tên các loại thực phẩm nếu làm từ nhiều nguyên liệu khác nhau như bánh kẹp xa lát cá ngừ và bánh kẹp xa lát trứng.

- **Sắp xếp trước những vật dụng thiết yếu** – chăn, khăn trải bàn, thùng lạnh, đĩa, cốc, dụng cụ phục vụ và ăn uống, túi đựng rác, thuốc diệt côn trùng, bật lửa hoặc hộp diêm, mở nút chai (nếu có mang theo rượu), đá lạnh bổ sung, và bất kỳ đồ gia vị nào có thể quý vị cần, khăn ăn hoặc khăn giấy, dao cắt bánh mì, và nước rửa tay khô chống khuẩn là một số vật dụng thường xuyên được sử dụng.
- **Không nướng quá lửa** – luôn đảm bảo nướng thịt ở nhiệt độ thích hợp, không nướng quá lâu!
 - Không nướng thịt đến mức thành than. Lửa của lò nướng có thể biến thịt thành than, làm thay đổi protein trong thực phẩm, có thể làm thức ăn mất ngon và không tốt cho sức khỏe của quý vị.
 - Hãy thử nướng thịt gói trong màng nhôm để giảm nguy cơ bị quá lửa.
- **Xem xét nướng các loại thực phẩm khác** – tất cả chúng ta đều biết rằng thịt nướng rất ngon, nhưng hãy xem xét nướng hoa quả và rau củ, hoặc cả bánh mì bằng cách này.
 - Khi nướng hoa quả và rau củ, nó làm tăng hương vị như caramel hoặc có vị ngọt hơn.
 - Hãy thử nướng hoa quả có hạt, như đào, mận, và mơ để làm món tráng miệng riêng hoặc ăn với kem.
 - Măng tây, ớt chuông, hành, nấm, bí mùa hè, và bắp ngô làm món nướng ăn kèm rất tốt.

Quý vị muốn tìm hiểu một vài món tiện lợi và dễ làm khi đi dã ngoại?

Bấm [vào đây](#) để xem công thức món xa lát cà chua tuyệt ngon.

Bấm [vào đây](#) để xem công thức nướng loại quả có hạt.





Giữ An Toàn Khi Nhiệt Độ Tăng

Hiện tại tiêu bang của chúng ta đã mở cửa và trở lại với trạng thái “bình thường” mới, nhiều người chúng ta đang tận hưởng những buổi tụ tập ngoài trời của những tháng mùa hè ấm áp này cùng bạn bè và gia đình!

Khi nhiệt độ tăng, điều quan trọng với những người cao niên là cần cung cấp đủ nước cho cơ thể và nhận biết những dấu hiệu và triệu chứng của mất nước.

Sốc Nhiệt – xảy ra khi cơ thể mất lượng lớn nước và muối qua mồ hôi và cơ thể không thể kiểm soát được nhiệt độ của mình.

Nếu không được điều trị, nó có thể gây tàn tật hoặc thậm chí tử vong.

Những dấu hiệu và triệu chứng của sốc nhiệt bao gồm:

- Nhiệt độ cơ thể rất cao (trên 103 độ Fahrenheit)
- Mạch đập nhanh
- Bất tỉnh
- Mắc ói
- Chóng mặt
- Da nóng, đỏ, khô (không còn chảy mồ hôi)
- Đau đầu dữ dội

Hãy xem [video](#) này để biết những gì xảy ra khi quý vị bị sốc nhiệt.

Say Nóng – xảy ra khi một người tiếp xúc với nhiệt độ cao quá lâu, thường với độ ẩm cao, và/hoặc vận động cơ thể mức trung bình hoặc cao trong môi trường nhiệt độ cao.

Nếu không được điều trị thích hợp nó có thể gây ra sốc nhiệt, là hình thức nghiêm trọng nhất.

Những dấu hiệu và triệu chứng của say nóng bao gồm:

- Chảy mồ hôi nhiều
- Mạch đập nhanh
- Cứng cơ
- Nhảm lẫn
- Mắc ói hay ói mửa
- Nước tiểu có màu sẫm
- Đau quặn bụng

- Mệt mỏi
- Đau đầu

Để biết thêm về say nóng – Bấm [vào đây](#).

Vọp Bể Do Nhiệt – xảy ra khi cơ thể bị mất nước và chất điện phân. Đây là bệnh trạng nhẹ nhất liên quan đến nắng nóng.

Những triệu chứng của vọp bể do nhiệt là căng cơ đau, không cố ý thường xảy ra sau khi tập thể dục cường độ cao ngoài trời khi nhiệt độ cao.

Phải uống nước để bù cho lượng nước trong cơ thể bị mất. Hầu hết nước của chúng ta bị mất qua đường tiêu tiện.

Những bệnh trạng do nắng nóng và mất nước có thể nhanh chóng trở nên nghiêm trọng khi lượng nước bị mất trong cơ thể (như qua mồ hôi, bốc hơi, hơi thở, và tiêu tiện) lớn hơn số lượng nước nạp vào qua thức ăn, đồ uống, và các phản ứng chuyển hóa trong cơ thể.

Mất nước có thể diễn ra từ lâu trước khi cơ chế khát nước hoạt động - vậy làm thế nào để biết quý vị được cấp nước đầy đủ?

Bấm [vào đây](#) để xem biểu đồ màu nước tiểu để đánh giá trạng thái nước trong cơ thể quý vị.

Những lời khuyên để tránh bị ốm do nắng nóng:

- Không bao giờ ngồi trong xe hơi mà không bật điều hòa nhiệt độ khi nhiệt độ đang cao.
- Uống nhiều chất lỏng. Đừng chờ cho tới khi khát thì mới uống gì đó.
- Mặc quần áo rộng rãi, nhẹ. Đội mũ và bôi kem chống nắng khi cần thiết.
- Uống nước hoa quả hoặc đồ uống thể thao để thay thế cho lượng muối và khoáng chất bị mất khi ra mồ hôi nhiều.
- Trong những thời điểm nóng nhất trong ngày, vận động cơ thể ở mức thấp nhất và ở trong nhà có điều hòa nhiệt độ và tránh ánh nắng mặt trời.
- Ăn các loại thức ăn mát như kem, sữa chua để lạnh, và nho đông lạnh để giữ mát cho cơ thể.
- Sử dụng máy lạnh, máy phun sương, tắm hoa sen, và tắm bồn.
- Tránh những loại thực phẩm nóng và không ăn nhiều - chúng làm cơ thể nóng hơn.

Để biết thêm thông tin về nắng nóng ảnh hưởng đến người cao niên như thế nào bấm vào đây để xem bằng [tiếng Anh](#) và vào đây để xem bằng [tiếng Tây Ban Nha](#).

TRÁNH NÓNG

Những đợt nóng gay gắt là nguyên nhân hàng đầu gây ra những ca tử vong do thời tiết cực đoan tại Mỹ.

Những ai bị NGUY HIỂM trong NẮNG NÓNG GAY GẮT?



Người cao niên từ 65 tuổi trở lên, trẻ em dưới 4 tuổi, những người đang bị bệnh, và những người không có máy điều hòa nhiệt độ

Quý vị có thể LÀM GÌ?

Giữ mát cho cơ thể

- Tránh ánh nắng trực tiếp
- Mặc quần áo sáng màu, nhẹ
- Bật điều hòa hoặc quạt để làm mát nhà
- Tắm nước mát



Giữ cho cơ thể đủ nước

- Uống nhiều nước hơn bình thường
- Đừng chờ cho tới khi khát mới uống nước
- Tránh uống rượu hoặc đồ uống có nhiều đường
- Nhắc những người khác uống đủ nước trong suốt cả ngày.



Tìm hiểu thông tin cần thiết



Truy cập trang Tài Nguyên Về Thời Tiết Nóng của Cal OES để biết thêm về cách quý vị có thể bảo vệ bản thân và những người thân yêu trong nắng nóng gay gắt tại caloes.ca.gov



Cal OES
GOVERNOR'S OFFICE
OF EMERGENCY SERVICES

oesnews.com

Những Loại Thức Ăn và Đồ Uống Nào Cấp Nước Cho Cơ Thể Tốt Nhất?



Các Loại Thức Ăn Nhiều Nước:

- Xà lách Mỹ: ~ 96% là nước
- Dưa leo sống: ~ 95% là nước
- Dưa hấu: ~ 90%-99% là nước
- Đào tươi: ~ 89% là nước
- Dứa tươi: ~ 86% là nước
- Táo, Cam, Nho, Cà Rốt, Bông Cải Xanh Đã Nấu: ~ 80%-89% là nước
- Quả Ô-Liu Chín Đóng Hộp: ~ 80% là nước
- Khoai Lang Nướng: ~ 76% là nước
- Chuối, Lê, Phô Mai Gạc Kem, Ngô, Tôm: ~ 70%-79% là nước
- Mỳ, Quả Đậu, Cá Hồi, Kem, Ưc Gà: ~ 60%-69% là nước

Các Loại Đồ Uống Nhiều Nước:

- Nước, bao gồm cả nước xô-đa, là lựa chọn cấp nước tốt nhất trong các loại đồ uống!
- Sữa Ít Béo: ~ 90%-99% là nước
- Nước Ép 100% Hoa Quả: ~ 80%-89% là nước
- Trà Không Ngọt/Không Chứa Cafein: ~ 90%-100% là nước
- Cà Phê Không Chứa Cafein Không Đường: ~ 90%-100% là nước
- Nước Ép Rau Củ: ~ 90%-100% là nước

Để xem lại các số cũ của Bản Tin Tuổi Già Khỏe Mạnh hoặc để tìm bản tin bằng một *ngôn ngữ khác xin bấm vào đây.

**Những bản dịch của bản tin này có thể không được đăng tải trên mạng ngay.
Xin thường xuyên kiểm tra!*

Lưu ý: *Nội dung của bản tin này không phải để chẩn đoán, chữa trị, hoặc điều trị bất kỳ tình trạng y tế, sức khỏe hay bệnh trạng nào khác. Quý vị nên tìm kiếm lời khuyên của bác sĩ hoặc nhà cung cấp sức khỏe đủ điều kiện khác nếu có bất kỳ câu hỏi nào liên quan đến một tình trạng y tế.*

Truy cập trang web của chúng tôi



Sở Phục Vụ Người Cao Niên Illinois | One Natural Resources Way, Suite 100 Springfield,
IL 62702-1271

[Để hủy đăng ký thuê bao xin gửi email đến aging.communications@illinois.gov](mailto:aging.communications@illinois.gov)

Về Constant Contact

Được gửi từ melanie.kluzek@illinois.gov hợp tác
với



Hãy thử email tiếp thị miễn phí ngay hôm nay!