

نشرة أخبار "كبار السن الأصحاء"

مايو/يونيو 2021

ميلاني كلوزك، ماجستير في التغذية، خبيرة تغذية مسجلة/معتمدة

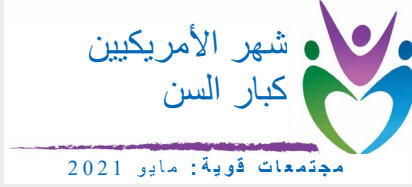
إحصائية تغذية مسجلة



Illinois Department on Aging

هيئة رعاية كبار السن في إلينوي

(OAM) مايو هو شهر الأمريكيين كبار السن



شهر الأمريكيين
كبار السن

مجتمعات قوية: مايو 2021

تحت إشراف إدارة المعيشة المجتمعية

(Administration for Community Living)

(ACL) يسلط "شهر الأمريكيين كبار السن" في مايو

من كل عام الضوء على كبار السن في بلدنا.

شعار عام 2021 هو "مجتمعات قوية".

على مدى العام الماضي أظهر سكان إلينوي المسنون قوتهم وصمودهم الحقيقي في تخطي تلك الفترة العصيبة خلال الجائحة. فطوال مسيرة حياتهم ومن نجاحاتهم وإخفاقاتهم وانتصاراتهم ومعاناتهم تعلموا المثابرة والتحلي بالأمل.

يقدم "شهر الأمريكيين كبار السن" عدة [موارد](#) للارتقاء بالصحة الجيدة والاستقلالية والدعم لمساعدة مجتمعات الأمريكيين كبار السن على التحلي بالقوة والصمود.

وفي هذا الشهر ندعوكم إلى مشاركة قصصكم وتقديم المساهمات لمجتمعاتكم، فذلك سيلهم ويساعد المسنين الآخرين الذين يتوقون إلى التواصل والاختلاط الاجتماعي والمشاركة.

يمكنكم تفقد هذه [التنبيهات الكتابية لأصدقاء المراسلة](#) لبدء تبادل الحوارات.

للتواصل مع الآخرين دور حيوي في الحفاظ على صحتنا ورفاهيتنا. فإن إيجاد الفرحة في الأشياء الصغيرة ومشاركة قصصنا لا يساعدنا نحن على الشعور بالارتباط فحسب، بل يمنحنا أيضًا إحساسًا بأننا لسنا وحدنا.

يمكنكم الاطلاع هنا على [إرشادات التخطيط للفعاليات](#) بالنسبة لأفكار اللقاءات الافتراضية أو الشخصية للبقاء على التواصل مع الآخرين.

فالنظر إلى الصورة العامة والتحلي بالقوة معًا بدلاً من السير كل بمفرده يؤدي إلى بناء مجتمع قوي.

انظر هذه الملصقات الخاصة بالاحتفال بشعار "مجتمعات قوية" في
"شهر الأمريكيين كبار السن".

(الإنجليزية و الإسبانية)

هل تتطلع إلى مشاركة مجتمعك؟

إليك [مثال لمقال](#) يمكن استخدامه.

شاركوا قصصكم وخططكم لـ "شهر الأمريكيين كبار السن"



يونيو هو الشهر الوطني للفواكه والخضروات الطازجة

الفواكه والخضروات الموسمية الطازجة توجد في أي مكان خلال هذه الأيام من العام.



حيث يمكنك إيجاد الخيارات الصحية والشهية بسهولة من الفواكه والخضروات المحلية المنشأ المتوفرة في متاجر البقالة إلى المنتجات المعروضة المتنوعة في [الأسواق الزراعية](#) القريبة منك.



هناك شيء واحد مؤكد ألا وهو أنه كلما ازدادت كمية الفواكه والخضروات في نظامك الغذائي، ازدادت فرص تلبية احتياجاتك الغذائية من الفيتامينات والمعادن.

يحتاج كبار السن إلى كميات أكبر من فيتامينات ومعادن معينة لتعزيز صحتهم ومكافحة المشاكل الصحية المتعلقة بالشيخوخة مثل أمراض العيون والإمساك وارتفاع ضغط الدم لدى كبار السن.

فالفواكه والخضروات تمد الجسم [بالعناصر الغذائية](#) الضرورية مثل فيتامينات أ و ج و هـ وحمض الفوليك والمعادن مثل الماغنيسيوم والزنك والبوتاسيوم والفسفور والألياف ومضادات الأكسدة، والمعروف عنها أنها تساعد في محاربة الجذور الحرة الضارة على الجسم.



ما الحصة الغذائية من الخضروات؟



ما الحصة الغذائية من الفواكه؟

الكمية المعادلة لنصف كوب من الفواكه
تعتبر حصة غذائية.

وإليك أمثلة للكمية المعادلة لنصف
كوب:

- تفاحة متوسطة الحجم
- نصف كوب من عصير الفواكه المركز 100%
- ربع كوب من الفواكه المجففة (مثل الزبيب أو التوت البري)
- نصف كوب من الدراق الطازج أو المعب (يفضل عصير مركز 100%)

ينصح أن يتناول كبار السن كمية تعادل 2 كوب من الفواكه (أو 4 حصص من كمية تعادل نصف كوب) على الأقل يوميًا.

الكمية المعادلة لنصف كوب من
الخضروات تعتبر حصة غذائية.

وإليك أمثلة للكمية المعادلة لنصف
كوب:

- كوب من الخضروات المورقة النيئة
- نصف كوب من البروكلي المطهو
- 1 كوب من عصير الخضروات المركز 100%

ينصح أن يتناول كبار السن كمية تعادل 2 ونصف كوب من الخضروات (أو 5 حصص من كمية تعادل نصف كوب) على الأقل يوميًا.

هل تحتاج إلى المزيد من الأسباب الدافعة لتناول فواكه وخضروات متنوعة؟
انقر [هنا](#) لمعرفة المزيد عن فائدة إضافة الفواكه والخضروات إلى وجباتك في تحسين صحتك؟

10 طرق لتناول المزيد من الفواكه والخضروات الطازجة



1. قم بتحضير عصير من التوت والفراولة وشرائح الموز والحليب أو الحليب البديل الغني بالكالسيوم والفانيليا أو الزبادي اليوناني السادة مع إضافة بعض الثلج.
2. قم بتحضير مزيج الصلصة الطازجة من خلال مزج الطماطم والبصل والفلفل الرومي أو الهالابينو وزيت الزيتون وعصير الليمون والفلفل الأسود ورشة ملح (حسب الرغبة) في الخلاط أو محضر الطعام. اخلط المزيج عدة مرات حتي يتحول إلى ما يشبه صلصة سمكة.
3. يمكن استخدام قطع البطيخ المجمدة بدلاً من الثلج لتبريد مشروباتك ويمكنك أكل الفاكهة بعد الذوبان.
4. جرب وجبة "الإثنين النباتي" مثل شطائر البوريثو المحشوة بالخضروات أو السلطة الغربية الجنوبية مع خليط من خضروات السلطة المزينة بمكعبات الأفوكادو والذرة والفاصولياء السوداء، وتقدم مع صلصة توابل السلطة.

5. زين طبق وجبة **الشوفان** الصباحية بالدراق أو التوت الأسود المتوفر بأسواق المزارعين.
6. استمتع بحساء **الجازباتشو** (حساء الطماطم/الخضروات البارد) في الأيام الحارة - لكي تحضره بنفسك قم بخلط المكونات التالية في الخلاط وامزجه حتى يتحول إلى ما يشبه صلصة رقيقة: نصف كيلو من مكعبات الطماطم، نصف بصلة مكعبات، نصف خيار مقطعة مكعبات، ربع قرن فلفل رومي مكعبات، نصف ملعقة كبيرة من الثوم المفروم، بضع قطرات من زيت الزيتون، ملعقة كبيرة ونصف من الخل البلسمي، نصف كوب من عصير V8 منخفض الصوديوم، رشّة كمون، رشّة من صلصة الفلفل الحار (حسب الرغبة)، فلفل أسود.
7. قم بإعداد **بارفيه الزبادي** في سلطانية لوجبة الإفطار - اخلط التوت أو الكريز أو الدراق مع زبادي يوناني قليل الدسم وقليل من الغرانولا (نصيحة: ابحث عن الغرانولا التي تحتوي على أقل من 8 غرامات من السكر في كل وجبة) .
8. جرّب **البيض المخفوق بالخضار** ! قم بإضافة سبانخ مقطعة ومشروم مكعبات وبصل أخضر وطماطم حلوة طازجة وجبن مبشور.
9. يمكنك إعداد **شراب الفاكهة** المزود بالمياه الفوارة أو السانجريا مع إضافة الكريز وقطع الأناناس الطازج والعنب والفراولة والشمام.
10. يمكن إعداد **طبق جانبي لذيذ** من الكوسة المقطعة والمشروم والطماطم المشوكة في مقلاة مع إضافة الثوم والفلفل وزيت الزيتون.

اقرأ هذه الوصفات الشهية التي تساعدك على تلبية حصصك اليومية الموصى بها من الفاكهة والخضروات.
(وصفة الفاكهة؛ وصفة الخضروات)

للاطلاع على الإصدارات السابقة من نشرة أخبار "كبار السن الأصحاء"
أو لقراءة النشرة بلغة أخرى [انقر هنا](#).

ملاحظة: النسخ المترجمة من النشرة قد لا تنشر فورًا على الموقع.
يرجى معاودة التحقق عدة مرات.

تفضل بزيارة موقعنا الإلكتروني



هيئة رعاية كبار السن في إلينوي | One Natural Resources Way,, Suite 100, Springfield, IL 62702-1271

Unsubscribe_aging.communications@illinois.gov

إشعار بيانات [Constant Contact](#)

مرسل من melanie.kluzek@illinois.gov بواسطة



جرب التسويق عبر البريد الإلكتروني مجانًا اليوم.