

Biuletyn Aging Healthfully (Zdrowa jesień życia)

maj/czerwiec 2021 r.



Departament ds. Seniorów stanu Illinois
(Illinois Department on Aging)

Melanie Kluzek, MS, RDN, LDN
Zarejestrowany dietetyk żywieniowy

Maj jest Miesiącem Amerykańskich Seniorów (Older Americans Month, OAM)

Miesiąc Amerykańskich Seniorów, inicjowany co roku w maju przez [administrację ds. życia społecznego](#) (Administration for Community Living – ACL), rzuca światło na starsze osoby w naszym kraju.



Temat przewodni w roku 2021 to „*Silne społeczności*”.

W ciągu ostatniego roku starsi mieszkańcy stanu Illinois musieli się wykazać prawdziwą siłą i odpornością, aby poradzić sobie w tak trudnym okresie pandemii. Na sukcesach, porażkach, triumfach oraz zmaganiach przez całe życie uczyli się wytrwałości i nadziei.

W OAM dostępne są [zasoby](#), w których promuje się zdrowie i niezależność oraz zapewnia się wsparcie, aby starsze spośród naszych amerykańskich społeczności mogły zachować siłę.

W tym miesiącu zachęcamy do dzielenia się swoimi historiami i opowiadania o swoim wkładzie w życie społeczności. Może to posłużyć za inspirację i wsparcie dla innych starszych osób, które tęsknią za kontaktem, towarzystwem oraz udziałem w życiu społecznym.

Poniżej można [znaleźć pomysły](#) na to, jak nawiązać korespondencję z nowymi osobami.

Kontakty z innymi odgrywają bardzo ważną rolę dla naszego zdrowia i samopoczucia. Odnajdując radość w małych rzeczach i dzieląc się swoimi historiami, nie tylko łatwiej nawiązać więź, ale także nabrać przekonania, że nie jesteśmy sami.

Tutaj można znaleźć wskazówki na [temat planowania spotkań](#) wirtualnych i spotkań w rzeczywistości, [dzięki którym](#) łatwiej będzie pozostać w kontakcie.

Patrząc z szerokiej perspektywy i odnajdując swoje mocne strony wspólnie, a nie indywidualnie, stajemy się silniejszą społecznością!

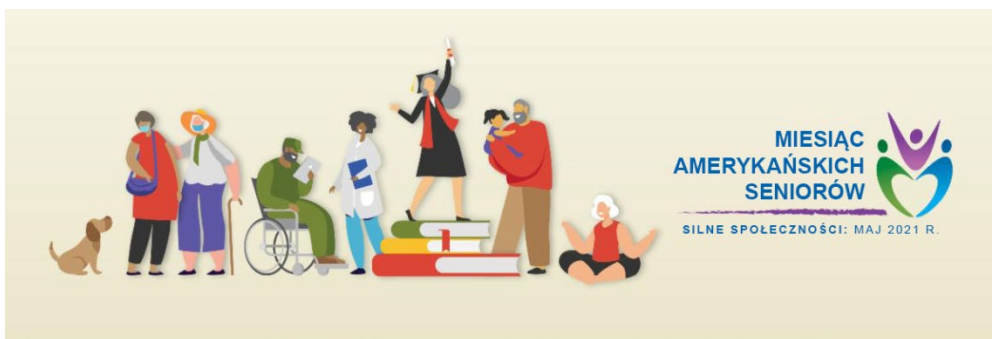
Plakaty z okazji Miesiąca Amerykańskich Seniorów – *Community of Strength for Older Americans Month.*

(w języku [angielskim](#) i [hiszpańskim](#))

Chcesz rozruszać swoją społeczność?

Oto [przykładowy artykuł](#) do wykorzystania!

Swoje historie i plany związane z OAM można opisywać na portalach



Czerwiec jest narodowym miesiącem świeżych owoców i warzyw

O tej porze roku świeże sezonowe owoce i warzywa można znaleźć niemal wszędzie!

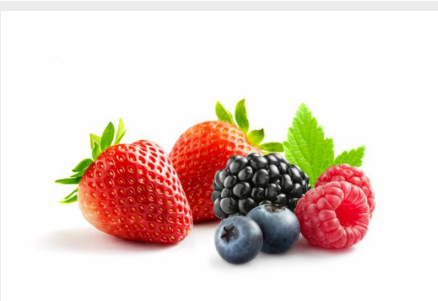


Od lokalnie uprawianych i sprzedawanych w sklepach spożywczych, po różnorodne oferty na [pobliskich targowiskach](#) – znaleźć smaczną i zdrową ofertę nie jest trudno.

Jedno jest pewne: im więcej owoców i warzyw w diecie, tym większa szansa na zaspokojenie zapotrzebowania na witaminy i minerały.

Osobom starszym potrzeba więcej witamin i minerałów, aby mogły zachować dobre zdrowie i radzić sobie z problemami zdrowotnymi związanymi z wiekiem, np. chorobami oczu, zaparciami oraz wysokim ciśnieniem krwi.

W owocach i warzywach znajdują się niezbędne składniki [odżywcze](#), np. witamina A, C, E, a także kwas foliowy, minerały, np. magnez, cynk, potas i fosfor, błonnik oraz przeciwutleniacze, które pomagają zwalczać szkodliwe wolne rodniki w organizmie.



Co to jest porcja owoców?



Co to jest porcja warzyw?

Za porcję uważa się równowartość połowy szklanki owoców.

Oto kilka przykładów odpowiednika połowy szklanki:

- Średniej wielkości jabłko
- Pół szklanki 100% soku owocowego
- Ćwierć szklanki suszonych owoców (np. rodzynek, żurawiny)
- Pół szklanki brzoskwiń świeżych lub z puszki (najlepiej w 100% soku).

Osoby starsze powinny codziennie spożywać co najmniej 2 odpowiedniki szklanki (lub 4 odpowiedniki połowy szklanki) owoców!

Za porcję warzyw uznaje się równowartość połowy szklanki.

Oto kilka przykładów odpowiednika połowy szklanki:

- 1 szklanka surowych warzyw liściastych
- Pół szklanki gotowanych brokułów
- 1 szklanka 100% soku warzywnego

Osoby starsze powinny codziennie spożywać co najmniej 2,5 szklanki warzyw (lub 5 odpowiedników 1/2 szklanki)!

Chcesz się dowiedzieć więcej o tym, dlaczego warto jeść różnorodne owoce i warzywa?

Kliknij [tutaj](#), aby się dowiedzieć, jak możesz zadbać o zdrowie, dodając więcej kolorów do swojego talerza!

10 sposobów na spożywanie większej ilości świeżych owoców i warzyw



1. **Zrób koktajl** ze świeżych jagód, truskawek, plasterków banana, mleka lub zamiennika mleka wzbogaconego wapniem, jogurtu waniliowego albo naturalnego oraz lodu.
2. Przygotuj **świeżą salsę**, mieszając pomidory, cebulę, długą papryczkę lub papryczkę jalapeño, oliwę z oliwek, sok z limonki, czarny pieprz i (ewentualnie) szczyptę soli w blenderze lub robocie kuchennym. Zmieszaj kilka razy, aż będzie mieć konsystencję salsy z całymi kawałkami.
3. **Zamrożone kawałki arbuza** można stosować zamiast lodu do chłodzenia napojów, a później można je zjeść.
4. Spróbuj wprowadzić tzw. **jarski poniedziałek**, czyli takie dania, jak np. burrito z warzywami lub sałatka w stylu południowo-zachodnim z sałatą mieszaną i świeżym pokrojonym w kostkę awokado, kukurydzą oraz czarną fasolą, z sosem sałatkowym salsa ranch.

5. Do porannej miski **płatków owsianych** dodaj świeżą brzoskwinie lub jeżyny.
6. W upalny dzień zrób sobie **gazpacho** (czyli chłodnik pomidorowo-warzywny). Aby przygotować go samodzielnie, zmieszaj w blenderze na gładką sałkę następujące składniki: 1 funt (0,45 kg) pokrojonych w kostkę pomidorów, ½ pokrojonej w kostkę cebuli, ½ pokrojonego w kostkę ogórka, ¼ pokrojonej w kostkę papryki, ½ łyżki stołowej mielonego czosnku, kilka kropel oliwy z oliwek, 1½ łyżki stołowej octu balsamicznego, ½ kubka soku V8 o niskiej zawartości sodu, szczypta kminku, (ewentualnie) odrobina ostrego sosu paprykowego i czarny pieprz.
7. Zrób sobie na śniadanie miseczkę **jogurtowego parfait**: połącz jagody, wiśnie, albo brzoskwinie z niskotłuszczowym jogurtem greckim i posyp muesli (wskazówka: poszukaj takiego muesli, które ma mniej niż 8 g cukru na porcję).
8. Wypróbuj **jajecznicę z warzywami**! Dodaj świeży posiekany szpinak, pokrojone w kostkę pieczarki, zieloną cebulę, pomidorki cherry i tarty ser.
9. Zrób **poncz owocowy** z wodą gazowaną albo sangrią z dodatkiem wiśni, świeżych kawałków ananasa, winogron, truskawek i melona.
10. Usmaż na patelni w małej ilości tłuszczu pokrojoną cukinię, grzyby i pomidory z czosnkiem, pieprzem oraz oliwą z oliwek – będzie z tego **smaczna przystawka**.

Dzięki tym pysznym przepisom uda ci się zaspokoić dzienne zapotrzebowanie na owoce i warzywa!

([Przepis owocowy](#); [przepis warzywny](#))

Poprzednie wydania biuletynu **Aging Healthfully** oraz wersje w innych językach można [znaleźć tutaj](#).

Uwaga: Tłumaczone wersje biuletynu mogą nie być od razu dostępne na stronie.

Prosimy o częste sprawdzanie!



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)

[Informacja o stałym kontakcie](#)

Nadawca – melanie.kluzek@illinois.gov napędzany przez



Wypróbuj darmowy marketing e-mailowy już dziś!