

Информационный бюллетень «Поддержание здоровья в пожилом возрасте»

Май/июнь 2021 г.



Управление по делам пожилых людей штата Иллинойс

Мелани Ключек (Melanie Kluzek) MS, RDN, LDN
Дипломированный диетолог-нутриционист

Май — месяц пожилых американцев (ОАМ)

Месяц пожилых американцев, проводимый [Администрацией по вопросам жизни в обществе](#) (ACL) в мае, освещает жизнь пожилых людей нашей страны!



Тема 2021 года - «Сообщества стойкости»

За последний год наши пожилые жители Иллинойса продемонстрировали силу и стойкость в преодолении столь трудного времени, связанного с пандемией. Встречавшиеся на пути таких жителей трудности, успехи, неудачи, триумфы закалили их и научили не терять стойкости и надежды.

ОАМ предоставляет [ресурсы](#) для укрепления здоровья, обеспечения независимости и поддержки, чтобы помочь пожилым представителям нашего сообщества оставаться такими же сильными.

Призываем вас в этот месяц поделиться своей историей и внести вклад в свое сообщество, которые позволят вдохновить и поддержать других пожилых людей, жаждущих общения, социализации и деятельности.

Ознакомьтесь с [Подсказками другу по переписке](#), чтобы начать общение!

Общение с другими людьми играет жизненно важную роль для поддержания здоровья и благополучия. Умение находить радость в мелочах и делиться своими историями не только помогает нам почувствовать связь с другими людьми, но и позволяет ощутить, что мы не одиноки.

[Идеи](#) организации виртуальных или личных встреч для поддержания социальных связей приведены в разделе [Советы по планированию мероприятий](#).

Понимание проблемы и совместные усилия способны укрепить взаимоотношения в сообществе!

Посмотрите эти плакаты, посвященные чествованию *Сообщества стойкости* в рамках месяца пожилых американцев.

([Английский](#) и [испанский](#))

Хотите присоединиться своим сообществом?

Приводим [образец статьи](#) для использования!

Поделитесь своими историями и планами в отношении ОАМ



Июнь — национальный месяц свежих фруктов и овощей

Сезонные свежие фрукты и овощи в это время года можно найти практически повсеместно!

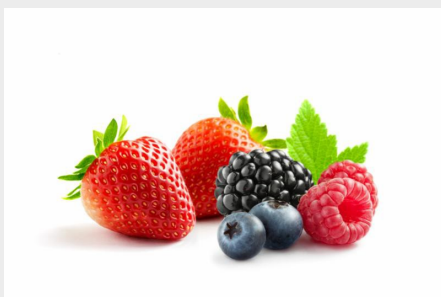


Благодаря наличию фруктов и овощей местного производства в продуктовых магазинах и разнообразным предложениям на ближайших [фермерских рынках](#), найти вкусные и полезные фрукты не составляет большого труда

Одно можно сказать точно: чем больше фруктов и овощей в вашем рационе, тем больше шанс, что вы удовлетворяете свои потребности в витаминах и минералах.

Пожилым людям требуется больше витаминов и минералов для укрепления здоровья и борьбы с проблемами, обусловленными старением, например, с возрастным заболеванием глаз, запорами и высоким кровяным давлением.

Фрукты и овощи содержат необходимые [питательные вещества](#), такие как витамины А, С, Е и фолиевую кислоту, а также минералы: магний, цинк, калий и фосфор; клетчатку и антиоксиданты, которые, как известно, помогают бороться с вредоносными свободными радикалами в организме.



Какое количество фруктов составляет порцию?



Какое количество овощей составляют порцию?

Полстакана фруктов считается порцией.

Вот несколько примеров эквивалента ½ стакана:

- Яблоко среднего размера
- ½ стакана 100% фруктового сока
- ¼ стакана сухофруктов (например, изюма, клюквы)
- ½ стакана свежих или консервированных персиков (желательно в 100% соке)

Пожилые люди должны употреблять не менее 2 стаканов (или 4,5 порции) фруктов каждый день!

Полстакана овощей считается порцией.

Вот несколько примеров эквивалента ½ стакана:

- 1 стакан сырой листовой зелени
- ½ стакана приготовленной брокколи
- 1 стакан 100% овощного сока

Пожилые люди должны употреблять не менее 2 стаканов (или 5,5 порции) овощей каждый день!

Хотите получить дополнительную информацию о том, почему требуется употреблять различные фрукты и овощи?

Нажмите [здесь](#), чтобы узнать больше о том, как добавленные в блюдо фрукты и овощи способны улучшить ваше здоровье!

10 способов повысить употребление свежих фруктов и овощей



1. **Приготовление фруктовых коктейлей** со свежей черникой, клубникой, ломтиками банана, молоком или молочным напитком, обогащенным кальцием, ванильным или простым греческим йогуртом и небольшим количеством льда.
2. Приготовьте **свежую сальсу**, смешав в блендере или кухонном комбайне помидоры, лук, болгарский перец или халапеньо, оливковое масло, сок лайма, черный перец и щепотку соли (по желанию). Взбейте до получения однородной сальсы.
3. **Замороженные ломтики арбуза** можно использовать вместо льда для охлаждения напитков и съесть их после размораживания.
4. Попробуйте приготовить блюдо «**Постный понедельник**» например, вегетарианские буррито или салат в юго-западном стиле с зеленью и кубиками свежего авокадо, кукурузой и черной фасолью; блюдо заправляют заправкой сальса-ранч.

5. Добавьте в утреннюю порцию **овсянки** свежий персик или ежевику с фермерского рынка.
6. В жаркий день употребите **гаспачо** (охлажденный томатный/овощной суп). Чтобы приготовить его самостоятельно, смешайте следующие ингредиенты в блендере до получения сальсы: 1 фунт нарезанных кубиками помидоров, ½ нарезанной кубиками луковицы, ½ нарезанного кубиками огурца, ¼ нарезанного кубиками болгарского перца, ½ столовой ложки измельченного чеснока, немного оливкового масла, 1 ½ столовой ложки бальзамического уксуса, ½ стакана сока V8 с низким содержанием натрия, темный тмин, немного острого перечного соуса (по желанию) и черный перец.
7. Приготовьте на завтрак **йогуртовое парфе**: смешайте ягоды, вишню или персики с нежирным греческим йогуртом и добавьте немного мюсли (совет: используйте мюсли, в порции которого содержится менее 8 граммов сахара).
8. Попробуйте приготовить **яичницу с овощами**! Добавьте свежий нарезанный шпинат, нарезанные кубиками грибы, зеленый лук, помидоры черри и тертый сыр.
9. Приготовьте **фруктовый пунш** с газированной водой или сангрией, используя вишню, свежие кусочки ананаса, виноград, клубнику и дыню.
10. Обжарьте нарезанные цуккини, грибы и помидоры на сковороде с чесноком, перцем и оливковым маслом, чтобы приготовить **вкусный гарнир**.

Ознакомьтесь с этими рецептами приготовления вкусных блюд, которые помогут вам удовлетворить ежедневную потребность во фруктах и овощах!

([фруктовый рецепт](#); [овощной рецепт](#))

Чтобы ознакомиться с предыдущими выпусками информационного бюллетеня «Поддержание здоровья в пожилом возрасте» или найти информационный бюллетень на другом языке, [щелкните здесь](#).

Примечание: Переведенные версии информационного бюллетеня невозможно разместить на веб-сайте сразу.
Почаще посещайте наш веб-сайт!

Посетите наш веб-сайт



Управление по делам пожилых людей штата Иллинойс Illinois Department on Aging |
One Natural Resources Way, Suite 100, Springfield, IL 62702-1271

[Отписаться от \[aging.communications@illinois.gov\]\(mailto:aging.communications@illinois.gov\)](mailto:aging.communications@illinois.gov)

[Уведомление о данных постоянного контактного лица](#)

Отправитель: melanie.kluzek@illinois.gov при поддержке



Попробуйте электронный маркетинг бесплатно уже сегодня!