

健康安老通讯

2021年5月/6月



伊利诺伊州老人局 (Illinois Department on Aging)

Melanie Kluzek, MS, RDN, LDN
注册营养师

5月是美国老年人月（OAM）。

在[社区生活管理局](#)（ACL）的领导下，每年5月，美国老年人月的焦点都在全国长者身上。



2021年的主题是“社区力量”。

在过去的一年里，伊利诺伊州的长者真正展示了他们的力量和韧性，挺过了新冠疫情这样一个困难时期。在他们的一生中，成功、失败、胜利和努力让他们学会了坚持和保持希望。

美国老年人月（OAM）提供的[资源](#)是为了保持身体健康、自立自强，以帮助美国老年人社区保持健康强大。

本月，鼓励大家分享自己的故事和对所在社区所做的贡献，以帮助激励和支持其他渴望联系、社交和参与的老年人。

看看这些[笔友写作提示](#)，让我们开始对话吧！

与他人保持联系在我们的健康和福祉中发挥着如此重要的作用。事情无论大小皆有乐趣可寻，而分享自己的故事不仅可以帮助我们感受到人与人之间的联系，还能让我们觉得自己并不孤独。

请见此处的[活动计划提示](#)，了解一些为保持联系而进行的线上或线下聚会的想法。

不要独自面对，放眼全局、齐心协力就会变得强大，这样才能使社区更加强大！

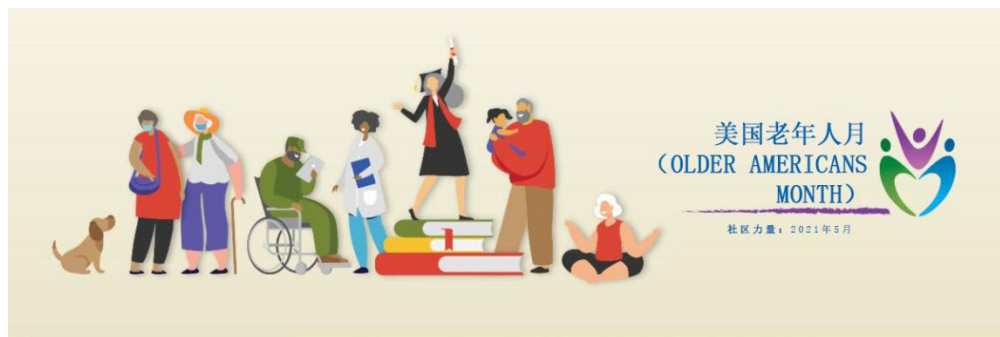
有关美国老年人月“社区力量”宣导活动，请见海报。

([英语](#) 和 [西班牙语](#))

想让您的社区也参与其中吗？

这里有一篇可以使用的[样本文章](#)！

使用标签#OlderAmericansMonth, 在社交媒体上



6月是全国新鲜水果新鲜蔬菜月 (Fresh Fruit & Vegetable Month)

每年这个时候，几乎在任何地方都可以找到应季的新鲜水果新鲜蔬菜！



从杂货店里的本地蔬果到您附近的[农夫市场](#)的各种产品，美味和健康选择无处不在。

有一点是肯定的，饮食中水果和蔬菜越多，满足您饮食中维生素和矿物质需求的机会就越大。

老年人需要更多的某些维生素和矿物质，以保持身体健康和对抗与衰老有关的健康问题，如与年龄有关的眼部疾病、便秘和高血压。

水果和蔬菜提供必要的[营养物质](#)，如维生素A、C、E和叶酸，以及镁、锌、钾和磷等矿物质，纤维以及抗氧化剂，这些物质被视为有助于对抗体内的有害自由基。



一份水果的量有多少？



一份蔬菜的量有多少？

半杯当量的水果被认为是一份水果。

下面是一些半杯当量的例子：

- 一个中等大小的苹果
- 半杯100%果汁
- 1/4杯干果（如葡萄干、小红莓）
- 半杯新鲜或罐装桃子（最好是100%的果汁）

老年人最好每天至少吃2杯当量（或4个半杯份量）的水果！

半杯当量的蔬菜被认为是一份蔬菜。

下面是一些半杯当量的例子：

- 1杯生绿叶蔬菜
- 半杯煮熟的西兰花
- 1杯100%蔬菜汁

老年人最好每天至少吃2杯半当量（或5个半杯份量）的蔬菜！

还需要有关多吃蔬菜和水果的更多理由吗？

点击[此处](#)，了解摄入更多颜色的蔬果以改善健康状况的信息。

多吃新鲜水果和蔬菜的10种方法



1. 制成奶昔（smoothie），选用新鲜的蓝莓、草莓、香蕉片、牛奶或强化钙质的牛奶替代品、香草或纯希腊酸奶和一些冰块。
2. 制成新鲜的莎莎酱（salsa），方法为将西红柿、洋葱、甜椒或墨西哥辣椒、橄榄油、酸橙汁、黑胡椒和少许盐（可选）放入搅拌机或食物处理器。多打几次，直到打成大块的莎莎酱。
3. 用冷冻的西瓜块代替冰块来冰镇饮料，解冻后将水果吃掉。
4. 试试“无肉星期一”吃法，比如素食卷饼或西南风格的沙拉，在混合的沙拉菜上放上新鲜的牛油果丁、玉米和黑豆，配上田园莎莎酱。

5. 早餐泡一碗**燕麦片**，搭配来自农夫市场的新鲜桃子或黑莓。
6. 天热时做一碗**西班牙冷菜汤 (gazpacho)**（冷冻西红柿/蔬菜汤）——自己制作时，将以下原料放入搅拌机，充分搅拌成表面光滑的莎莎酱：1磅西红柿切丁，半个洋葱切丁，半个黄瓜切丁，1/4个甜椒切丁，半勺蒜蓉，淋上橄榄油，半勺香醋，半杯低钠V8果汁，少许小茴香，少许辣椒酱（可选），和黑胡椒。
7. 早餐做一份**优格帕妃 (yogurt parfait)**——将浆果、樱桃或桃子与低脂希腊酸奶混合，并撒上燕麦片（提示：选用每份含糖量低于8克的燕麦片）。
8. 试试**蔬菜炒鸡蛋**！加入切碎的新鲜菠菜、蘑菇丁、大葱、樱桃番茄和碎芝士。
9. 制作**水果宾治 (fruit punch)**，在气泡水或桑格利亚酒中加入樱桃、新鲜菠萝块、葡萄、草莓和甜瓜。
10. 在平底锅中用大蒜、胡椒和橄榄油煸炒切成片的西葫芦、蘑菇和西红柿，作为**可口的配菜**。

这些美味食谱可以帮助您获得水果和蔬菜的每日推荐摄入量。

([水果食谱](#)；[蔬菜食谱](#))

欲了解以往各期的《健康安老通讯》，
或如需查看不同语言版本的通讯内容，请[点击此处](#)。

注：该通讯的翻译版本可能不会立即在网站上公布。
请稍后查看！

访问我们的网站



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

取消订阅 aging.communications@illinois.gov

[Constant Contact](#)数据通告

由 melanie.kluzek@illinois.gov 发送，技术支持



立即免费体验电子邮件营销！