

健康安老通訊

2021年5月/6月



伊利諾伊州老人局 (Illinois Department on Aging)

Melanie Kluzek, MS, RDN, LDN
註冊營養師

5月是美國老年人月 (OAM)。

在[社區生活管理局](#) (ACL) 的領導下，每年5月，美國老年人月的焦點都在全國長者身上。



2021年的主題是“社區力量”。

在過去的一年裡，伊利諾伊州的長者真正展示了他們的力量和韌性，挺過了新冠疫情這樣一個困難時期。在他們的一生中，成功、失敗、勝利和努力讓他們學會了堅持和保持希望。

美國老年人月 (OAM) 提供的[資源](#)是為了保持身體健康、自立自強，以幫助美國老年人社區保持健康強大。

本月，鼓勵大家分享自己的故事和對所在社區所做的貢獻，以幫助激勵和支持其他渴望聯繫、社交和參與的老年人。

看看這些[筆友寫作提示](#)，讓我們開始對話吧！

與他人保持聯繫在我們的健康和福祉中發揮著如此重要的作用。事情無論大小皆有樂趣可尋，而分享自己的故事不僅可以幫助我們感受到人與人之間的聯繫，還能讓我們覺得自己並不孤獨。

請見此處的[活動計劃提示](#)，瞭解一些為保持聯繫而進行的線上或線下聚會的想法。

不要獨自面對，放眼全域、齊心協力就會變得強大，這樣才能使社區更加強大！

有關美國老年人月“社區力量”宣導活動，請見海報。

([英語](#) 和 [西班牙語](#))

想讓您的社區也參與其中嗎？

這裡有一篇可以使用的[樣本文章](#)！

使用標籤#OlderAmericansMonth，在社交媒體上



6月是全國新鮮水果新鮮蔬菜月 (Fresh Fruit & Vegetable Month)

每年這個時候，幾乎在任何地方都可以找到應季的新鮮水果新鮮蔬菜！



從雜貨店裡的本地蔬果到您附近的**農夫市場**的各種產品，美味和健康選擇無處不在。

有一點是肯定的，飲食中水果和蔬菜越多，滿足您飲食中維生素和礦物質需求的機會就越大。

老年人需要更多的某些維生素和礦物質，以保持身體健康和對抗與衰老有關的健康問題，如與年齡有關的眼部疾病、便秘和高血壓。

水果和蔬菜提供必要的**營養物質**，如維生素A、C、E和葉酸，以及鎂、鋅、鉀和磷等礦物質，纖維以及抗氧化劑，這些物質被視為有助於對抗體內的有害自由基。



一份水果的量有多少？



一份蔬菜的量有多少？

半杯當量的水果被認為是一份水果。

下面是一些半杯當量的例子：

- 一箇中等大小的蘋果
- 半杯100%果汁
- 1/4杯乾果（如葡萄乾、小紅莓）
- 半杯新鮮或罐裝桃子（最好是100%的果汁）

老年人最好每天至少吃2杯當量（或4個半杯份量）的水果！

半杯當量的蔬菜被認為是一份蔬菜。

下面是一些半杯當量的例子：

- 1杯生綠葉蔬菜
- 半杯煮熟的西蘭花
- 1杯100%蔬菜汁

老年人最好每天至少吃2杯半當量（或5個半杯份量）的蔬菜！

還需要有關多吃蔬菜和水果的更多理由嗎？

點擊[此處](#)，瞭解攝入更多顏色的蔬果以改善健康狀況的信息。

多吃新鮮水果和蔬菜的10種方法



1. 製成奶昔（smoothie），選用新鮮的藍莓、草莓、香蕉片、牛奶或強化鈣質的牛奶替代品、香草或純希臘酸奶和一些冰塊。
2. 製成新鮮的莎莎醬（salsa），方法為將西紅柿、洋蔥、甜椒或墨西哥辣椒、橄欖油、酸橙汁、黑胡椒和少許鹽（可選）放入攪拌機或食物處理器。多打幾次，直到打成大塊的莎莎醬。
3. 用冷凍的西瓜塊代替冰塊來冰鎮飲料，解凍後將水果吃掉。
4. 試試“無肉星期一”吃法，比如素食捲餅或西南風格的沙拉，在混合的沙拉菜上放上新鮮的牛油果丁、玉米和黑豆，配上田園莎莎醬。

5. 早餐泡一碗**燕麥片**，搭配來自農夫市場的新鮮桃子或黑莓。
6. 天熱時做一碗**西班牙冷菜湯 (gazpacho)** (冷凍西紅柿/蔬菜湯)——自己製作時，將以下原料放入攪拌機，充分攪拌成表面光滑的莎莎醬：1磅西紅柿切丁，半個洋蔥切丁，半個黃瓜切丁，1/4個甜椒切丁，半勺蒜蓉，淋上橄欖油，半勺香醋，半杯低鈉V8果汁，少許小茴香，少許辣椒醬 (可選)，和黑胡椒。
7. 早餐做一份**優格帕妃 (yogurt parfait)**——將漿果、櫻桃或桃子與低脂希臘酸奶混合，並撒上燕麥片 (提示：選用每份含糖量低於8克的燕麥片)。
8. 試試**蔬菜炒雞蛋**！加入切碎的新鮮菠菜、蘑菇丁、大蔥、櫻桃番茄和碎芝士。
9. 製作**水果賓治 (fruit punch)**，在氣泡水或桑格利亞酒中加入櫻桃、新鮮菠蘿塊、葡萄、草莓和甜瓜。
10. 在平底鍋中用大蒜、胡椒和橄欖油煸炒切成片的西葫蘆、蘑菇和西紅柿，作為**可口的配菜**。

這些美味食譜可以幫助您獲得水果和蔬菜的每日推薦攝入量。

([水果食譜](#)；[蔬菜食譜](#))

欲瞭解以往各期的《健康安老通訊》，
或如需查看不同語言版本的通訊內容，[請點擊此處](#)。

注：該通訊的翻譯版本可能不會立即在網站上公布。

請稍後查看！

訪問我們的網站



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

[取消訂閱 aging.communications@illinois.gov](mailto:aging.communications@illinois.gov)

[Constant Contact數據通告](#)

由 melanie.kluzek@illinois.gov 發送，技術支持



立即免費體驗電子郵件營銷！