

Bản Tin Tuổi Già Khỏe Mạnh

Tháng 5/ Tháng 6 năm 2021



Sở Phục Vụ Người Cao Niên Illinois

Melanie Kluzek, MS, RDN, LDNBác Sĩ
Chuyên Khoa Dinh Dưỡng Có Đăng Ký

Tháng Năm là Tháng Người Mỹ Cao Niên (OAM)

Cứ vào tháng Năm, Tháng Người Mỹ Cao Niên, [Cơ Quan Quản Lý Lối Sống Cộng Đồng](#) (ACL) lại tổ chức các hoạt động tôn vinh những người cao niên của đất nước chúng ta.



Chủ đề của năm 2021 là "Sức Mạnh Của Cộng Đồng".

Năm qua, những cư dân Illinois cao niên đã thực sự thể hiện sức mạnh và sự kiên cường của mình để vượt qua thời khắc khó khăn của đại dịch. Trong suốt cuộc đời, những thành công, thất bại, chiến thắng, và nỗ lực đã dạy họ kiên trì và giữ hy vọng.

OAM cung cấp [các nguồn lực](#) thúc đẩy sức khỏe tốt, độc lập, và hỗ trợ để giúp các cộng đồng Người Mỹ cao niên của chúng ta giữ gìn sức khỏe.

Tháng này, chúng tôi khuyến khích quý vị chia sẻ những câu chuyện và những đóng góp của mình với cộng đồng, nhằm giúp truyền cảm hứng và giúp đỡ những người cao niên khác đang nóng lòng được kết nối, giao tiếp xã hội, và tiếp xúc với mọi người.

Hãy xem [Những Gợi Ý Viết Cho Ban Thư Từ](#) để bắt đầu trò chuyện!

Kết nối với những người khác đóng vai trò quan trọng trong sức khỏe thể chất và tinh thần của chúng ta. Hãy tìm niềm vui trong những điều nhỏ nhất và chia sẻ những câu chuyện không chỉ giúp chúng ta cảm thấy được kết nối, mà còn mang lại cảm giác chúng ta không cô độc.

Hãy xem [Những Lời Khuyên Tổ Chức Sự Kiện](#) ở đây để biết những [ý tưởng](#) kết nối qua mạng hoặc trực tiếp.

Hãy nhìn vào bức tranh tổng thể và cùng nhau tìm ra điểm mạnh thay vì từng cá nhân để tạo ra một cộng đồng mạnh mẽ hơn!

Hãy xem những tấm áp phích này kỷ niệm Tháng Người Mỹ Cao Niên với Sức Mạnh Cộng Đồng của quý vị.

([Tiếng Anh](#) và [tiếng Tây Ban Nha](#))

Quý vị muốn lôi kéo cộng đồng tham gia?

Đây là một bài viết mẫu để sử dụng!

Chia sẻ những câu chuyện và kế hoạch của quý vị trong OAM



Tháng Sáu là Tháng Rau & Quả Tươi Toàn Quốc

Thời điểm này trong năm có thể tìm thấy rau củ và hoa quả tươi theo mùa ở bất cứ đâu!



Từ rau củ và hoa quả có nguồn gốc địa phương tại các cửa hàng tạp hóa cho đến hàng loạt sản phẩm khác tại [các chợ nông sản](#) gần nơi quý vị ở, dễ dàng tìm thấy một lựa chọn ngon lành và khỏe mạnh.

Một điều chắc chắn là, càng ăn nhiều rau củ và hoa quả, thì càng đáp ứng nhu cầu vitamin và khoáng chất của quý vị.

Người cao niên cần nhiều loại vitamin và khoáng chất nhất định hơn để tăng cường sức khỏe tốt và chống lại các vấn đề sức khỏe liên quan đến tuổi già như suy giảm thị lực do tuổi già, táo bón, và áp huyết cao.

Hoa quả và rau củ cung cấp [các chất dinh dưỡng](#) quan trọng như các vitamin A, C, E và axit folic, các khoáng chất như ma-giê, kẽm, ka-li và phot pho, chất xơ, và chất chống oxy hóa, được biết là chiến đấu tích cực chống lại các gốc tự do có hại trong cơ thể.



Một khẩu phần Hoa quả là gì?



Một khẩu phần Rau củ là gì?

Hoa quả tương đương nửa chén được coi là một khẩu phần.

Sau đây là một vài ví dụ về tương đương ½ chén:

- Một quả táo cỡ trung bình
- ½ chén nước ép 100% hoa quả
- ¼ chén hoa quả khô (như nho khô, man việt quất)
- ½ chén đào tươi hoặc đóng hộp (tốt nhất là nước ép 100%)

Người cao niên mỗi ngày nên ăn hoa quả ít nhất tương đương 2 chén (hoặc 4-1/2 khẩu phần)!

Rau củ tương đương nửa chén được coi là một khẩu phần.

Sau đây là một vài ví dụ về tương đương ½ chén:

- 1 chén rau rậm lá sống
- ½ chén bông cải xanh đã nấu
- 1 chén nước ép 100% rau củ

Người cao niên mỗi ngày nên ăn rau củ ít nhất tương đương 2 ½ chén (hoặc 5-1/2 khẩu phần)!

Quý vị cần thêm lý do để ăn đa dạng hoa quả và rau củ?
Bấm [vào đây](#) để tìm hiểu thêm về cách thêm màu sắc vào đĩa thức ăn để có thể nâng cao sức khỏe của quý vị!

10 Cách để Ăn Thêm Hoa Quả & Rau Củ Tươi



1. **Làm sinh tố** với việt quất, dâu, vài lát chuối, sữa hoặc nước giàu can-xi thay thế sữa, vani hoặc sữa chua Hy Lạp không đường, và một chút đá.
2. Làm **nước sốt tươi** bằng cách kết hợp cà chua, hành, ớt chuông hoặc tiêu jalapeño, dầu ô-liu, nước chanh, tiêu đen, và một chút muối (tùy ý) vào máy trộn hoặc máy xay thực phẩm. Trộn vài lần cho tới khi nó tạo thành nước sốt lớn nhón.
3. **Những miếng dưa hấu đông lạnh** có thể đặt trong đĩa đá để làm mát đồ uống và quý vị có thể ăn hoa quả khi nó hết lạnh.
4. Thử một đĩa đồ ăn "**Ngày Thứ Hai Không Thịt**" như một đĩa thức ăn chay đầy bánh bập cuốn hoặc salad kiểu Tây Nam với các loại rau trộn phủ lê tàu tươi thái nhỏ, ngô, và đậu đen, ăn cùng nước sốt salad.

5. Phủ lên trên bát **ngũ cốc** buổi sáng của quý vị với một trái đào hoặc những quả mâm xôi tươi mới mua từ chợ nông sản.
6. Thường thức **súp lạnh Tây Ban Nha** (cà chua lạnh/súp rau) vào một ngày nóng - quý vị có thể tự làm bằng cách trộn các thành phần sau trong máy trộn và trộn cho đến khi thành nước xốt mịn: 1 pound cà chua cắt hạt lựu, ½ củ hành cắt hạt lựu, ½ quả dưa chuột cắt hạt lựu, ¼ quả ớt chuông cắt hạt lựu, ½ thìa tỏi nghiền nhỏ, rưới dầu ô liu, 1 ½ thìa giấm thơm, ½ chén nước ép V8 ít natri, một chút thìa là, một chút nước xốt tiêu nóng (tùy ý), và tiêu đen.
7. Làm **yogurt parfait** trong một chiếc bát để ăn sáng - Kết hợp quả mọng, anh đào, hoặc quả đào với sữa chua Hy Lạp ít béo và rắc yến mạch (Lời khuyên: tìm loại yến mạch chỉ có chưa đến 8 grams đường mỗi khẩu phần).
8. Thử món **trứng cuộn rau**! Cho rau bi-na tươi thái nhỏ, nấm thái hạt lựu, hành xanh, cà chua mọng và phô mai vụn.
9. Làm **rượu hoa quả** bằng nước có ga hoặc nước sangria bằng anh đào, những miếng dưa tươi, nho, dâu tây, và dưa.
10. Áp chảo những lát bí, nấm, và cà chua trong một chiếc xoong nhỏ với tỏi, tiêu, và dầu ô-liu để **có một món ăn kèm ngon miệng**.

Hãy thử những công thức nấu ăn ngon lành này để giúp quý vị đáp ứng số khẩu phần ăn hoa quả và rau củ khuyến nghị hàng ngày!

([Công Thức Hoa Quả](#); [Công Thức Rau Củ](#))

Để xem lại các số cũ của Bản Tin Tuổi Già Khỏe Mạnh hoặc để tìm bản tin bằng một ngôn ngữ khác xin [bấm vào đây](#).

Lưu ý: Những bản dịch của bản tin này có thể không được đăng tải trên mạng ngay.
Xin thường xuyên kiểm tra!

Truy cập trang
web của chúng tôi



Sở Phục Vụ Người Cao Niên Illinois | One Natural Resources Way, Suite 100 Springfield,
IL 62702-1271

Để hủy đăng ký thuê bao xin gửi email đến aging.communications@illinois.gov

Thông Báo Sử Dụng Dữ Liệu của Constant Contact

Được gửi từ melanie.kluzek@illinois.gov optimisé par



Hãy thử email tiếp thị miễn phí ngay hôm nay!