

نشرة أخبار "كبار السن الأصحاء"

لشهر سبتمبر وأكتوبر 2021

ميلاني كلوزك، ماجيستير في التغذية،
خبيرة تغذية معتمدة إخصائية تغذية مسجلة



كيف تنتقي وتنضج وتخزن الثمار الموسمية الخريفية والشتوية

هل تعلم أن سبتمبر هو
الشهر الوطني للفاكهة
والخضروات وأهمية زيادة
تناولها؟ اضغط على صورة
الكمثرى لمعرفة المزيد.

قرع البلوط (قرع شتوي):

- ذروة موسم قرع البلوط من بداية الخريف وطيلة الشتاء.
- قم بانتقاء ثمرة القرع الثقيلة ذات الملمس الصلب والأملس والقشرة ناصعة اللون.
- يمكن تخزين القرع في كيس ورقي بالبراد (الثلاجة) لمدة تصل إلى أسبوع أو في مكان بارد وجاف لعدة أسابيع. لا تخزن الثمر في كيس بلاستيكي، فالبلاستيك يحبس الرطوبة ويفسد القرع.
- اغسل قشرة القرع قبل استخدامها مباشرة. يمكن تحميص قرع البلوط في الفرن أو طهيه بالبخار ويمكن سلقه أو حشوه.
- اقطع الثمرة إلى نصفين بالطول وانتزع البذور - ضع الثمرة بفتحتها لأسفل على صينية فرن مدهونة بزيت الزيتون أو زيت الكانولا وحمصها حتى تصبح طرية. يمكن إعدادها حلوة أو مالحة متبلة.

الكمثرى الآسيوية:

- الكمثرى الآسيوية موجودة طوال السنة، ولكن ذروة نضجها تكون في أواخر الصيف وطيلة الخريف.
- قم بانتقاء الكمثرى الآسيوية السليمة عطرة الرائحة قليلة النقاط البنية أو التي تخلو منها.
- الكمثرى الآسيوية الناضجة صلبة ولا تصبح طرية مثل غيرها من الكمثرى - ويمكن تناولها مباشرة.
- يمكن تخزينها في درجة حرارة الغرفة لمدة تصل إلى أسبوع أو في الثلاجة لمدة 3 أشهر.

القرع الجوزي (قرع شتوي):

- ذروة موسم القرع الجوزي من أوائل الخريف وطيلة الشتاء.
- قم بانتقاء ثمرة القرع الثقيلة ذات الملمس الصلب والأملس والقشرة البنية الداكنة.
- يمكن تخزين القرع في كيس ورقي بالبراد (الثلاجة) لمدة تصل إلى أسبوع أو في مكان بارد وجاف لعدة أسابيع. لا تخزن الثمر في كيس بلاستيكي، فالبلاستيك يحبس الرطوبة ويفسد القرع.
- اغسل قشرة القرع قبل استخدامها مباشرة. يمكن تحميص القرع الجوزي في الفرن أو طهيه بالبخار ويمكن سلقه أو هرسه وإعداد صوص القرع.
- اقطع الثمرة إلى نصفين بالطول وانتزع البذور - انزع القشرة وقطع الثمرة إلى مكعبات واسلقها في إناء كبير مليء بالماء ثم قم بتصفيتها ثم إعدادها مهروسة مع إضافة القليل من مرق الدجاج الصوديوم وجبن البارميزان والتوابل ويقدم القرع كصوص مع المعكرونة.

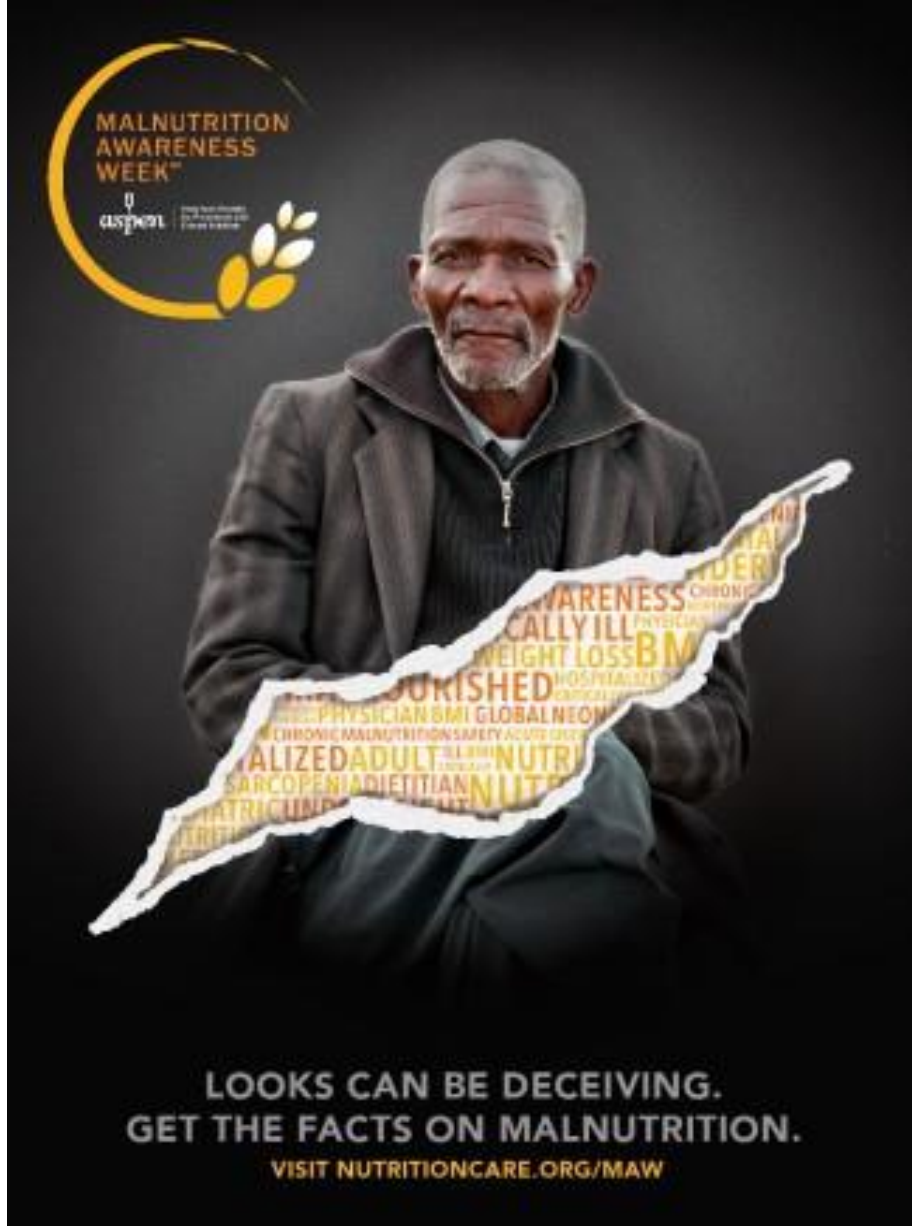
الرمان:

- يبدأ موسم الرمان من الخريف ويمتد حتى أوائل الشتاء.
- قم بانتقاء حبات الرمان الناصعة الممتلئة المستديرة والثقيلة بالنسبة لحجمها. تجنب شراء الحبات التي تبدو قشرتها جافة أو مجعدة أو مفتوحة.
- يمكن تخزينها في مكان بارد بدرجة حرارة الغرفة لمدة تصل إلى 3 أيام أو في الثلاجة لمدة شهرين.
- قشر حبة الرمان وفصص البذور الداخلية من الغشاء الداخلي للحبة أو أخرج البذور من الداخل بأصابعك. يمكنك تناول جميع بذور الرمان (الحبوب الداخلية) أو شرب عصارتها فقط.

مع تحول الجو إلى البرودة سيتوفر المزيد من هذه الفواكه والخضروات الخريفية وستكون في ذروة قيمتها الغذائية للاستمتاع بها.

انقر [هنا](#) لتعرف وصفة شهية ليخنة الخضار أو يخنة الخضار مع لحم البقر.
انقر [هنا](#) لتعرف وصفة إفطار شهية باليقطين.

سوء التغذية - وباء خفي منتشر بين كبار السن



الأيام من 4 إلى 8 أكتوبر هي أسبوع التوعية بمخاطر سوء التغذية

ما هو سوء التغذية؟

يعرف سوء التغذية بأنه الحصول على كميات ناقصة عن الحاجة أو زائدة عن الحاجة من الطاقة والبروتينات والعناصر الغذائية بشكل يؤثر سلبياً على جسم الفرد ووظائفه.

ينتج سوء التغذية عن نقص التغذية أو فرط التغذية وهو يؤثر على أي شخص، ولكنه خطر جداً على كبار السن فوق 65 عاماً.

نقص التغذية - ينتج عن عدم استهلاك ما يكفي من السعرات الحرارية أو البروتينات أو العناصر الغذائية الأخرى.

- نقص التغذية منتشر في الكثير من المناطق حول العالم التي يصعب فيها توفير الغذاء الكافي ومياه الشرب النظيفة.
- كما يمكن أن ينتج عن المرض أو الجراحة التي تؤثر على الشهية أو على استهلاك الطعام.

فرط التغذية - ينتج عن استهلاك سعرات حرارية أكثر من حاجة الفرد.

- قد يتناول الفرد سعرات حرارية أكثر من حاجة جسمه ويكون في نفس الوقت ممن يعانون من نقص التغذية.
- فاستهلاك سعرات زائدة عن الحاجة وعدم التنوع الكافي في تناول الأطعمة المغذية مثل الفواكه والخضروات والحبوب الكاملة والبروتينات منخفضة الدهون والكوليسترول والبقوليات والألبان منخفضة الدسم والمكسرات والبذور يمكن أن يؤدي إلى نقص الفيتامينات أو المعادن أو البروتينات .
- وهذا الأمر ملاحظ وشائع في الولايات المتحدة في التناقض بين الجوع والسمنة، والذي يحدث غالبًا في المناطق الفقيرة والمحرومة من الغذاء الكافي.

معلومات عن سوء التغذية بين كبار السن:

- فرد واحد من كل اثنين مسنين مهدد بخطر سوء التغذية أو يعاني فعلاً منه.
- 16% من المسنين المستقلين مهددون بخطر سوء التغذية.
- نحو 60% من المسنين في دور الرعاية يعانون من سوء التغذية.
- 9 ملايين مسن لا يستطيعون شراء الأطعمة المغذية.
- واحد من كل 4 مسنين (25%) فوق عمر 65 إما يقللون حجم الوجبة أو ينقصون عدد الوجبات.
- فقدان الأسنان وسوء صحة الأسنان وفقدان الشهية وتغير الطعم التي تعد أعراضًا طبيعية للشيخوخة تساهم هي الأخرى في سوء التغذية.

انقر [هنا](#) لمشاهدة فيديو قصير عنوانه "5 حقائق عن سوء التغذية بين المسنين".



OCTOBER 4-8
NUTRITION
IS A HUMAN RIGHT

nutritioncare.org/MAW // #ASPENMAW21

HELP STOP MALNUTRITION

سوء التغذية قد ينتج عن عوامل متنوعة

لا يؤثر سوء التغذية على محدودى الدخل أو الأفراد الذين هم بلا مسكن فقط، بل هو يؤثر أيضاً على من يتمتعون بنظام دعم ممتاز ومن لديهم أسر تعتنى بهم.

حتى المسنين النشطين والمستقلين الذي يتوفر لديهم ما يكفي من الأطعمة بمنزلهم يظلون مهددون بسوء التغذية. فامتلاك المال الكافي وتناول الوجبات الثلاث المتوازنة يومياً لا يعني بالضرورة الحيلولة دون سوء التغذية.



العوامل المسببة أو المساهمة في سوء التغذية:

- تغيير مستشعرات التذوق
- الأمراض المزمنة
- الخرف
- الاكتئاب
- اضطرابات الجهاز الهضمي (مثل التهاب القولون التقرحي وداء كرون والداء الزلاقي)

- قلة الحركة
- انخفاض الدخل
- العيش في وحدة
- الآثار الجانبية للعقاقير
- سوء صحة الأسنان
- الحمية الصارمة
- صعوبة البلع أو المضغ

مع تقدم العمر، تتغير عاداتنا وأنشطتنا اليومية في تناول الطعام وهذا قد يؤثر على حالتنا الغذائية. ولذلك يصبح هضم الطعام وأيضه أصعب على الجسم من مرحلة الشباب.

التغير في مستشعرات التذوق وانخفاض الشهية يؤثران على نوعية الطعام الذي نستهلكه وكمياته. فلا يمكنك دائمًا أن تقي نفسك سوء التغذية أو تعالجه بمجرد تناول كميات أكبر من الطعام.

هل تود التعرف على حالتك الغذائية؟

انقر هنا لمعرفة أهم علامات أو أعراض سوء التغذية وما عليك فعله إذا كنت تعاني منها.

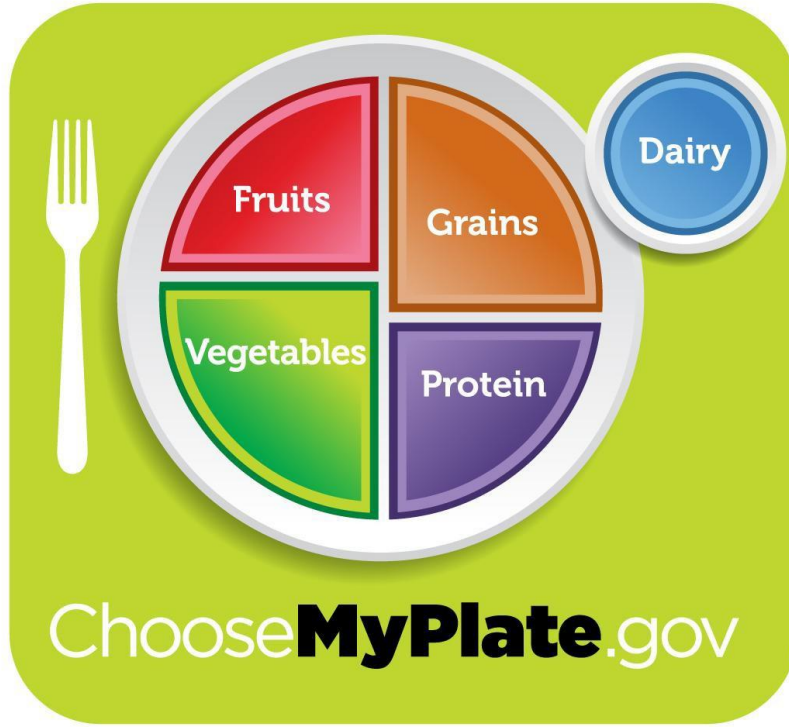
إذا كنت قلقًا على حالتك الغذائية، فخذ هذا ”التقييم الغذائي المصغر“، والذي سيساعدك على فحص سوء التغذية.

إرشادات للوقاية من سوء التغذية:

- إذا كنت تتناول أدوية تقلل شهيتك، اطلب من طبيبك أدوية أخرى لا تؤدي إلى انخفاض الشهية.
- تناول أطعمة متنوعة تمد جسمك بالعناصر الغذائية مثل البوتاسيوم والكالسيوم وفيتامين دي وفيتامين بي 12 أو تناول أطعمة غنية بالفيتامينات والمعادن.
- قم بأداء التمارين التي تناسبك والتي تستمتع بها للمساعدة على بناء الكتلة العضلية أو الحفاظ عليها (ملاحظة: استشر طبيبك دائمًا عن أنواع التمارين التي تناسبك والأمنة حسب حالتك الصحية).
- فكر في التقدم بطلبات المساعدة لبرامج الإعانات الغذائية التي قد تكون مستحقًا لها مثل برنامج Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP) وبرنامج Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP) (الذي يعمل من 10 يوليو حتى 31 أكتوبر) وبرنامج The Emergency Food Assistance Program (TEFAP)، والبرامج الأخرى التي يمكنها أن تساعدك في تلبية احتياجاتك التغذوية.

انقر [هنا](#) لمعرفة المزيد عن برنامج SNAP ومعرفة معلومات عن برنامج
Thrifty Food Plan (TFP).

انقر [هنا](#) للحصول على نسخة قابلة للطباعة من MyPlate for Older Adults.



للاطلاع على الإصدارات السابقة من نشرة أخبار "كبار السن الأصحاء" أو لقراءة
النشرة *بلغة أخرى انقر [هنا](#).

*النسخ المترجمة من النشرة قد لا تنشر فورًا على الموقع.
فيرجى معاودة تفقد الموقع.

ملاحظة: ليس الغرض من محتوى هذه النشرة تشخيص أي حالات طبية أو صحية أو أي أمراض أخرى أو علاجها. فعليك
استشارة طبيبك أو أحد مقدمي الرعاية الصحية المؤهلين إذا كانت لديك أي أسئلة بشأن أي حالة طبية.

قم بزيارة موقعنا على الإنترنت



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

aging.communications@illinois.gov عبر الاشتراك

معلومات عن Constant Contact

أرسلتها melanie.kluzek@illinois.gov بالتعاون مع



جرب التسويق عبر البريد الإلكتروني مجانًا اليوم!