# 건강하게 나이 들기 뉴스레터

2021년 10월/11월호

Illinois Department on Aging

멜라니 클루제크(Melanie Kluzek), MS, RDN, LDN 등록 영양사

## 가을/겨울 제철 음식 선택, 숙성 및 보관 방법

9월이 다른 때 보다 더 중요한 과일과 채소의 달이라는 것을 알고 계셨나요? 자세한 내용을 보려면 배 사진을 클릭하세요.

**에이콘 스쿼시(도토리 호박이라고 불리는 겨울 호박):**

- 에이콘 스쿼시는 이른 가을부터 겨울까지가 제철입니다.
- 무겁고 단단하며, 밝은 색의 껍질에 부드러운 표면을 가진 스쿼시가 좋습니다.
- 스쿼시는 종이봉투에 담아 냉장고에서 1주일까지, 또는 시원하고 건조한 장소에서 몇 주간 보관할 수 있습니다. 비닐봉지에는 보관하지 마세요. 습기 때문에 스쿼시가 상할 수 있습니다.
- 사용하기 전에 스쿼시를 한 번 헹궈주세요. 에이콘 스쿼시는 굽거나 삶거나 찌거나 속을 채워서 먹을 수 있습니다.
- 세로로 하여 반으로 자르고 씨를 퍼내세요. 올리브나 카놀라 오일을 뿌린 베이킹 시트 위에 스쿼시 속이 위로 향하도록 놓고 부드러워질 때까지 구우세요. 달콤하고 고소합니다.

**아시아 배:**

- 아시아 배(동양 배)는 1년 내내 구할 수 있지만, 계절에 맞는 추수철은 늦여름부터 가을까지입니다.
- 갈색 반점과 흠이 없는 향기로운 아시아 배를 고르세요.
- 잘 익은 아시아 배는 단단하며 서양 배처럼 부드럽지 않습니다. 그리고 구매하고서 바로 먹을 수 있습니다.
- 상온에서 1주일, 냉장고에서 3개월 정도 보관이 가능합니다!

**버터넛 스쿼시(땅콩 호박이라고 불리는 겨울 호박):**

- 버터넛 스쿼시는 이른 가을부터 겨울까지가 제철입니다.
- 무겁고 단단하며, 갈색이면서 부드러운 표면을 가진 스쿼시가 좋습니다.
- 스쿼시는 종이봉투에 담아 냉장고에서 1주일까지, 또는 시원하고 건조한 장소에서 몇 주간 보관할 수 있습니다. 비닐봉지에는 보관하지 마세요. 습기 때문에 스쿼시가 상할 수 있습니다.
- 사용하기 전에 스쿼시를 한 번 헹궈주세요. 버터넛 스쿼시는 굽거나 삶거나 찌거나 퓌레로 만들어서 소스로 사용할 수 있습니다.
- 스쿼시를 세로로 자른 다음에 씨를 퍼내세요. 껍질을 제거하고 깍둑 썰기한 다음 큰 냄비에 담아 끓입니다. 그다음 물을 빼내고 저염 닭고기 국물, 파마산 치즈, 향신료와 함께 퓌레로 만들어 파스타 소스로 쓸 수 있습니다.

**석류:**

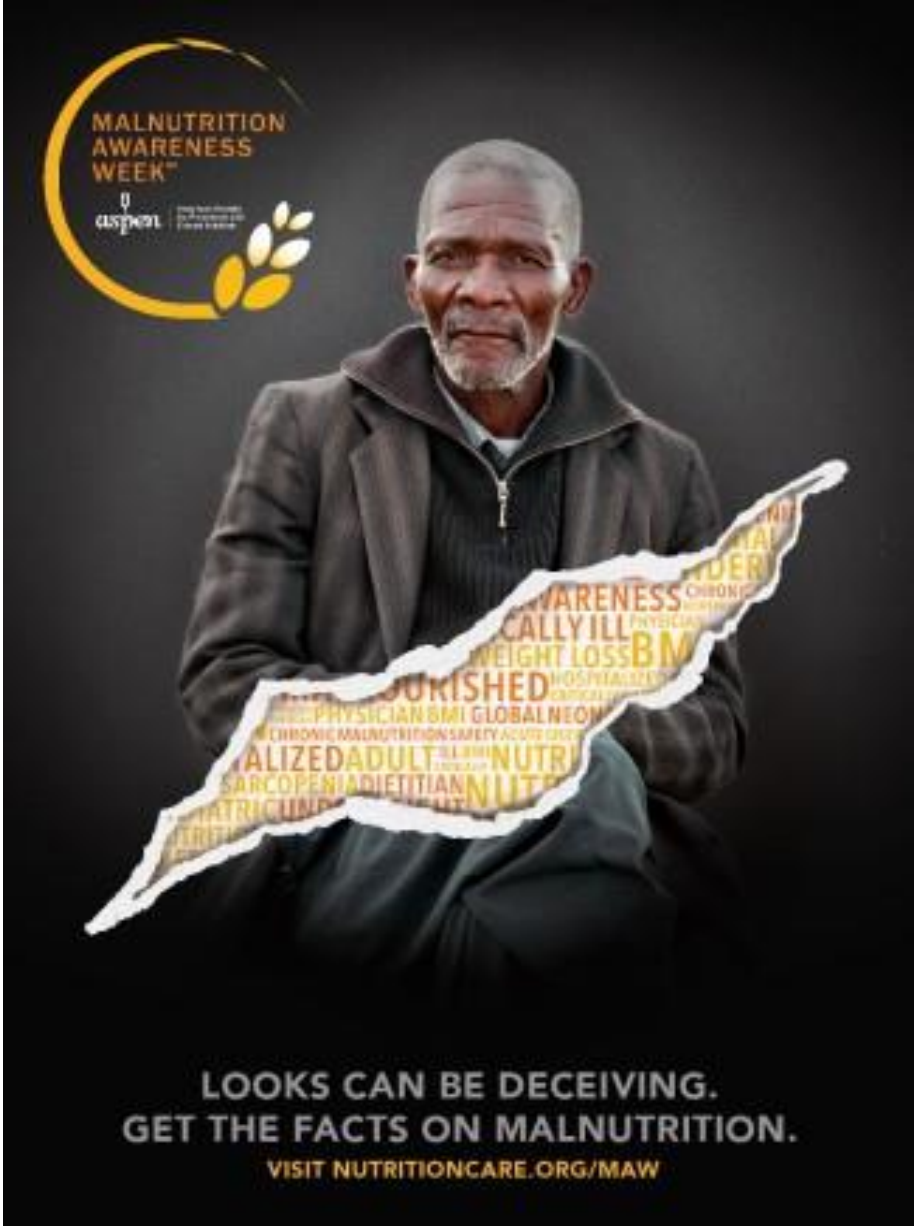
- 석류는 가을부터 초겨울까지 먹을 수 있습니다.
- 적절한 크기, 색이 밝고 통통하고 무게감이 있는 석류가 좋습니다. 겉보기에 건조해 보이는 것, 주름이 잡힌 것, 껍질이 갈라진 것은 피하세요.
- 시원한 곳에서 3일까지 보관, 냉장고에서는 2달간 보관할 수 있습니다.
- 바깥 껍질을 자르고 손가락으로 먹을 수 없는 헛씨 껍질을 벗기세요. 석류 씨앗은 통째로 먹을 수도 있고 아니면 주스로 만들어 마실 수도 있습니다.

날씨가 선선해지기 시작하면 위에서 설명한 것보다 많은 가을 과일과 채소를 쉽게 구할 수 있고 제철 식품을 즐기면서 영양을 섭취할 수 있습니다.

여기를 클릭하면 채식주의자나 소고기 및 야채 스튜 조리법이 있습니다.

여기를 클릭하면 호박을 넣은 아침식사 조리법이 있습니다

## 영양불량 - 고령층 사이 숨겨진 전염병




## 10월 4일부터 8일까지는
## 영양불량 인식 주간입니다!

---

### 영양실조란 무엇입니까?

영양실조란 에너지, 단백질, 영양분이 **너무 많거나 적어서** 사람 신체와 그 기능에 부정적인 영향을 미치는 것을 말합니다.

영양실조는 영양 부족이나 영양 과다를 일으킬 수 있으며, 모두에게 위험하지만 65세 이상 고령자에게는 더 위험합니다.

**영양 부족** - 칼로리, 단백질 및 기타 영양분을 **충분히 섭취하지 못하여** 나타납니다.

- 식량과 깨끗한 물에 접근성이 떨어지는 나라나 일부 지역에서 빈번히 나타납니다.
- 식욕, 음식 섭취에 영향을 미치는 질병이나 수술 때문에 나타날 수도 있습니다.

**영양 과다 – 필요 이상의 칼로리 섭취 때문에** 나타납니다.

- 사람은 신체에서 사용하는 것보다 많은 칼로리를 섭취할 수도 있고 그러면서도 영양실조에 걸릴 수 있습니다.
- **칼로리를 많이 소비하면서** 과일, 채소, 통곡물, 고기 단백질, 콩, 저지방 유제품, 견과류, 씨앗류 같은 **영양가 있는 음식을 충분히 섭취하지 않으면 비타민, 미네랄, 단백질 결핍이 올 수 있습니다.**
- 미국에서는 굶주림과 과체중의 역설이 나타나는 것을 흔하게 볼 수 있는데, **주로 음식 공급이 불안정하면서 빈곤한 지역에서 발생합니다.**

**고령자 영양실조에 대한 진실:**

- 고령자 2명 중 1명은 영양실조 위험에 처해있거나 이미 영양실조에 걸려있습니다.
- 독거노인의 16%는 영양실조 위험이 매우 큰 상황에 처해있습니다.
- 의료 시설에 있는 고령자 중 최대 60%가 영양실조에 걸려있습니다.
- 9백만 명의 노인들이 영양가 있는 음식을 살 형편이 안됩니다.
- 65세 이상의 고령자 4명 중 1명 (25%)이 식사량을 줄이거나 식사를 안 합니다.
- 자연스러운 노화 과정 중 하나인 치아 손실, 치아 건강 악화, 식욕 부진, 입맛 변화가 영양실조의 원인이 되기도 합니다.

여기를 클릭하여 짧은 비디오를 시청하세요 - ***고령자 영양실조에 대한 5가지 진실!***

# 영양실조를 일으키는 다양한 요인

영양실조는 저소득층 또는 무주택자에게 더 큰 영향을 미칩니다. 동시에 좋은 지원 시스템을 지닌 사람들과 그 가족에게도 영향을 미칠 수 있습니다.

심지어 유주택자에 활동적인 노인도 영양실조에 걸리기도 합니다! 금전적인 여유가 있고 균형 잡힌 삼시 세끼를 누리더라도 영양실조에 걸리기도 합니다.

## 영양실조의 원인이 될 수 있는 요소:

- 미뢰 변화
- 만성적인 건강 상태
- 치매
- 우울증
- 위장 장애(예: 궤양성 대장염, 크론병, 셀리악병)
- 활동량 부족
- 제한된 소득
- 독거
- 섭취 중이던 약물의 부작용

- 치아 건강 악화
- 제한된 식단
- 목 넘김/절삭 문제

나이가 들면서 일상 식습관과 활동량은 변하며, 이는 우리 영양 상태에 영향을 미칠 수 있습니다. 나이가 들면 신체는 예전처럼 음식을 효율적으로 소화하고 대사 하지 못합니다.

미뢰 수용체로 인한 입맛 변화와 식용 부진은 섭취하는 음식량과 종류에 영향을 미칩니다. 그렇다고 항상 더 많은 음식을 먹는 것만으로는 영양실조를 예방하거나 치료할 수 없습니다.

여러분의 영양 상태가 궁금하신가요?

여기를 클릭하여 영양실조의 주요 증세와 증상을 보고 영양실조를 겪을 때는 무엇을 해야 하는지 확인하세요.

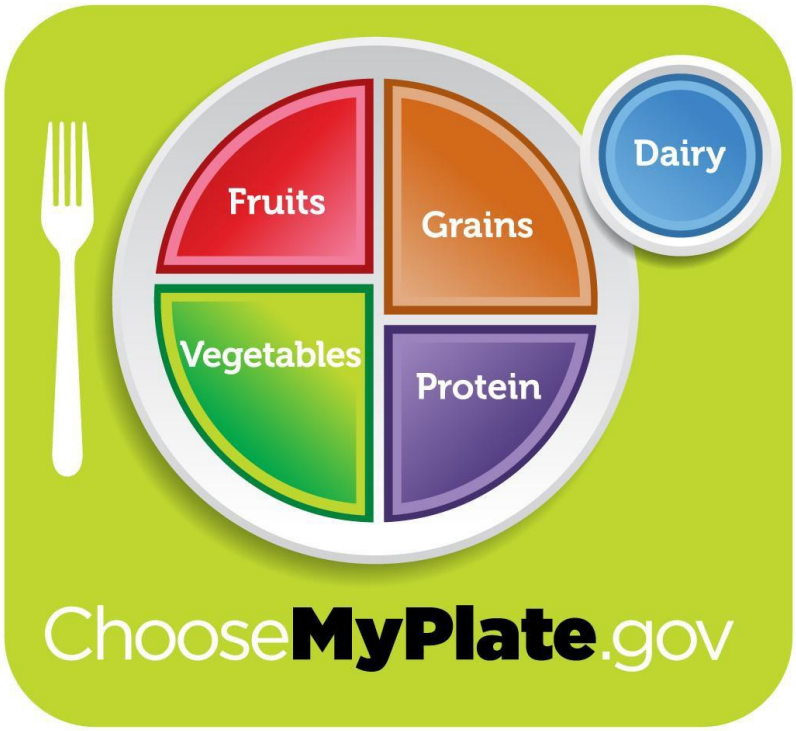
만약 본인의 영양 상태가 걱정된다면 영양실조를 확인하는 간이 영양 상태 조사지(Mini Nutritional Assessment)를 이용하여 검사하세요.

**영양실조를 피하는 팁:**

- 복용 중인 약이 식욕을 감소시킨다면 식욕에 영향을 미치지 않는 다른 선택지가 있을지 의사와 상담해보세요.
- 포타슘(칼륨), 칼슘, 비타민D, 비타민B12와 같은 영양소를 제공하는 다양한 음식이나 비타민과 미네랄이 강화된 음식을 섭취하세요.
- 근육을 유지하거나 만드는 데 도움이 되는 적절하면서 즐거운 운동에 참여하세요(주의: 건강에 따라 어떤 운동이 본인에게 알맞고 안전한지 의사와 상담하십시오).
- 영양적 필요를 맞추는 데 도움을 주는 영양 보조 프로그램(SNAP), 시니어 파머스 영양 프로그램(SFMNP, 보통 7월 10일부터 10월 31일까지 진행), 긴급 식품 지원 프로그램(TEFAP)과 같은 영양 지원 프로그램을 신청하세요.

SNAP 프로그램 정보와 알뜰 푸드 플랜(Thrifty Food Plan)에 대해 더 자세히 알아보려면 여기를 클릭하세요.

여기를 클릭하면 노인을 위한 마이 플레이트를 인쇄할 수 있습니다!




---

'건강하게 나이 들기' 과월호나 지난 뉴스레터를 다른 *언어로 보시려면 여기를 클릭하세요.

*소식지의 번역본은 즉시 게재되지 않을 수 있으므로 자주 확인해보시기 바랍니다!

**주의:** *이 소식지의 내용은 의학, 건강 또는 기타 상태에 대한 진단, 관리, 또는 치료를 목적으로 하지 않습니다. 의학적 상태에 관해 질문이 있으시면 귀하의 주치의나 자격을 갖춘 의료인에게 조언을 구하시기 바랍니다.*

웹 사이트 방문하기

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

aging.communications@illinois.gov 구독 취소

연락처 정보

함께하고 싶으면 melanie.kluzek@illinois.gov로 이메일 주세요

Constant Contact

이메일 마케팅을 오늘 무료로 시도해보세요!