

Biuletyn Aging Healthfully (Zdrowa jesień życia)

wrzesień / październik 2021 r.



Melanie Kluzek, MS, RDN, LDN
Zarejestrowany dietetyk

Jak wybierać, dojrzewać i przechowywać jesiennie-zimowe produkty sezonowe

Czy wiesz, że wrzesień jest
Miesiącem Owoców i
Warzyw – More Matters
®? Kliknij na zdjęcie
gruszek, aby dowiedzieć
się więcej.



Dynia żółodziowa (acorn squash, dynia zimowa):

- Dynia żółodziowa w szczytowej fazie rozwoju od wczesnej jesieni do zimy.
- Wybierz dynię, która jest ciężka i ma twardą, gładką powierzchnię z jasną skórą.
- Dynia może być przechowywana w papierowej torbie w lodówce do 1 tygodnia lub w chłodnym i suchym miejscu przez kilka tygodni. Nie przechowuj w plastikowej torbie, ponieważ może zatrzymać wilgoć i zepsuć dynię.
- Bezpośrednio przed użyciem umyj zewnętrzną stronę dyni. Dynię żółodziową można piec, gotować na parze, gotować lub nadziewać.
- Przekrój ją na pół wzdłuż i wyciągnij nasiona – ułóż miąższ stroną do dołu na blasze do pieczenia spryskanej oliwą lub olejem rzepakowym i piecz do miękkości. Można ją przyrządzić na słodko lub pikantnie.

Gruszka azjatycka:

- Gruszki azjatyckie są dostępne przez cały rok, ale ich szczyt popularności przypada na okres od późnego lata do jesieni.
- Wybieraj pachnące, nieskazitelne gruszki azjatyckie z małą liczbą brązowych plamek lub bez nich.
- Dojrzałe gruszki azjatyckie są twarde i nie mięknią jak inne gruszki – po zakupie są gotowe do spożycia.
- Można je przechowywać w temperaturze pokojowej do 1 tygodnia lub do 3 miesięcy w lodówce!

Dynia orzechowa (butternut squash, dynia zimowa):

- Dynia orzechowa osiąga szczyt swojej popularności od wczesnej jesieni do zimy.
- Wybierz dynię, która jest ciężka i ma twardą, gładką powierzchnię z ładnym brązowym kolorem skórki.
- Dynia może być przechowywana w papierowej torbie w lodówce do 1 tygodnia lub w chłodnym i suchym miejscu przez kilka tygodni. Nie przechowuj w plastikowej torbie, ponieważ może zatrzymać wilgoć i zepsuć dynię.
- Bezpośrednio przed użyciem umyj zewnętrzną stronę dyni. Dynię orzechową można piec, gotować na parze, gotować lub przyrządzać z niej sos.
- Przekrój ją na pół wzdłuż i wyłuskaj nasiona – usuń skórkę, pokrój w kostkę i ugotuj w dużym garnku wody, a następnie odcedź i polej słabo solonym bulionem z kurczaka, parmezanem i przyprawami, aby użyć jako sosu do makaronu.

Granat:

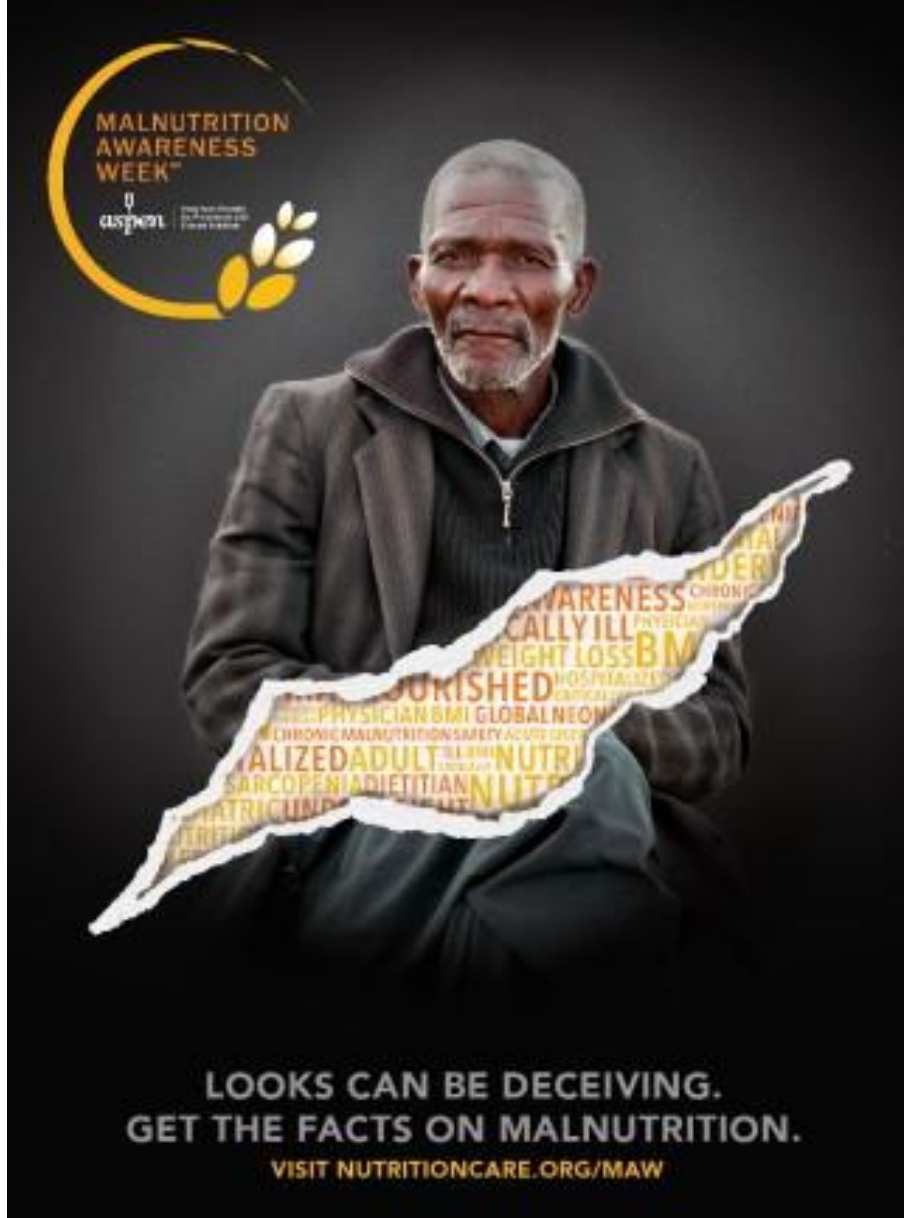
- Granaty są zazwyczaj dostępne od jesieni do wczesnej zimy.
- Wybierz granaty, które są jasne, dorodne, okrągłe i ciężkie jak na swój rozmiar. Unikaj tych z suchą, pomarszczoną lub popękaną skórką.
- Przechowuj w chłodnym miejscu w temperaturze pokojowej do 3 dni lub w lodówce do 2 miesięcy.
- Odetnij zewnętrzną skórkę i wydłub nasiona z kremowej, niejadalnej błonki lub palcami poluzuj pestki. Możesz jeść całe nasiona granatu (tzw. arils) lub tylko pić sok.

Gdy pogoda zacznie się ochładzać, będzie się można cieszyć większą ilością z tych jesiennych owoców i warzyw, ponieważ będą łatwo dostępne w szczytowej wartości odżywczej.

[Kliknij tutaj](#), aby poznać przepis na obfity gulasz wegetariański lub wołowo-warzywny.

[Kliknij tutaj](#), aby poznać przepis na śniadanie z dodatkiem dyni.

**Złe żywienie – ukryta epidemia
wśród seniorów**

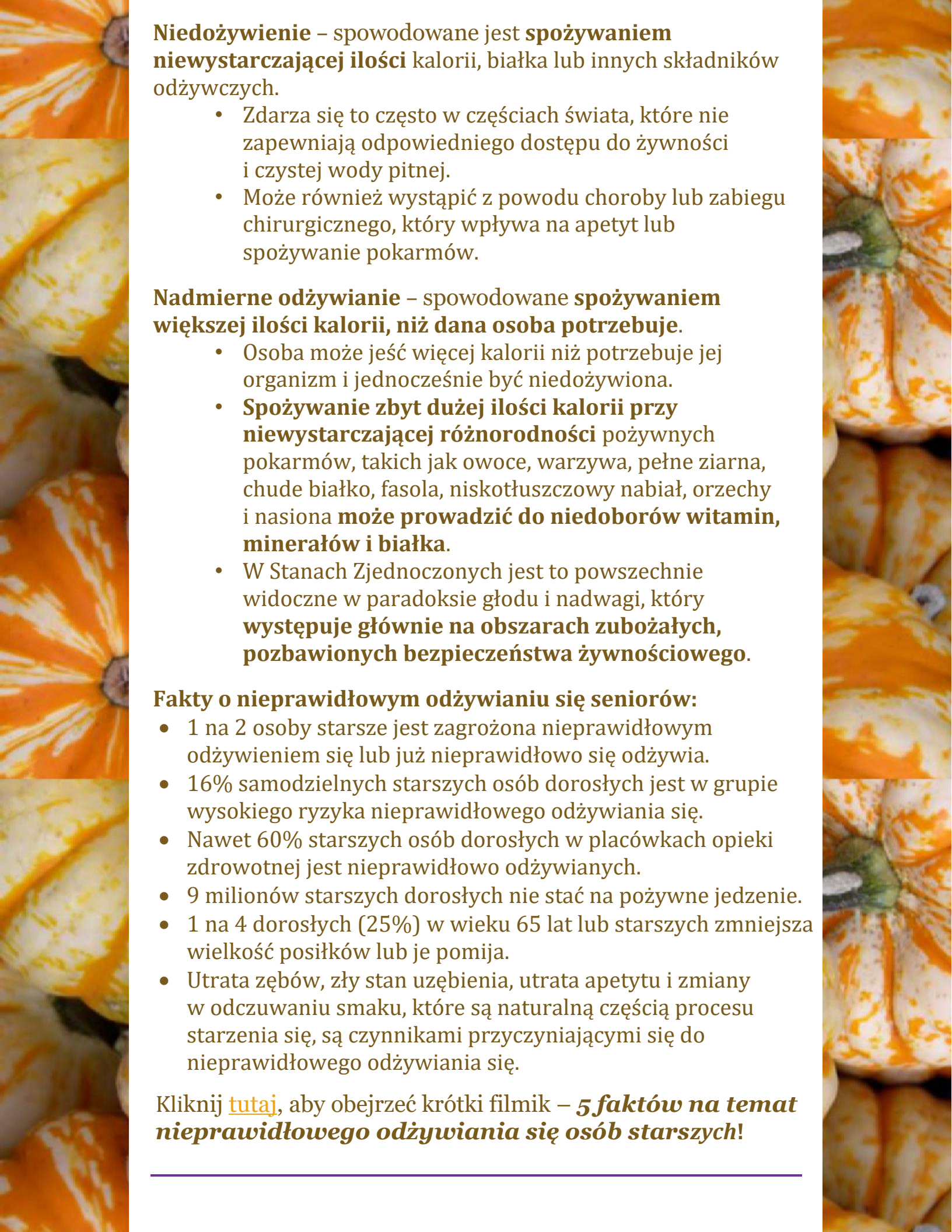


Od 4 do 8 października trwa Tydzień świadomości na temat złego żywienia!

Co to jest złe żywienie?

Złe żywienie jest definiowane jako **zbyt mało lub zbyt dużo** energii, białka i składników odżywczych, które mogą negatywnie wpływać na organizm osoby i jego funkcje.

Może wynikać z niedożywienia lub nadmiaru pokarmu i może dotknąć każdego, ale starsi dorośli powyżej 65. roku życia są w grupie podwyższonego ryzyka.



Niedożywienie – spowodowane jest **spożywaniem niewystarczającej ilości** kalorii, białka lub innych składników odżywczych.

- Zdarza się to często w częściach świata, które nie zapewniają odpowiedniego dostępu do żywności i czystej wody pitnej.
- Może również wystąpić z powodu choroby lub zabiegu chirurgicznego, który wpływa na apetyt lub spożywanie pokarmów.

Nadmierne odżywianie – spowodowane **spożywaniem większej ilości kalorii, niż dana osoba potrzebuje**.

- Osoba może jeść więcej kalorii niż potrzebuje jej organizm i jednocześnie być niedożywiona.
- **Spożywanie zbyt dużej ilości kalorii przy niewystarczającej różnorodności** pożywnych pokarmów, takich jak owoce, warzywa, pełne ziarna, chude białko, fasola, niskotłuszczowy nabiał, orzechy i nasiona **może prowadzić do niedoborów witamin, minerałów i białka**.
- W Stanach Zjednoczonych jest to powszechnie widoczne w paradoksie głodu i nadwagi, który **występuje głównie na obszarach zubożałych, pozbawionych bezpieczeństwa żywnościowego**.

Fakty o nieprawidłowym odżywianiu się seniorów:

- 1 na 2 osoby starsze jest zagrożona nieprawidłowym odżywieniem się lub już nieprawidłowo się odżywia.
- 16% samodzielnych starszych osób dorosłych jest w grupie wysokiego ryzyka nieprawidłowego odżywiania się.
- Nawet 60% starszych osób dorosłych w placówkach opieki zdrowotnej jest nieprawidłowo odżywianych.
- 9 milionów starszych dorosłych nie stać na pożywne jedzenie.
- 1 na 4 dorosłych (25%) w wieku 65 lat lub starszych zmniejsza wielkość posiłków lub je pomija.
- Utrata zębów, zły stan uzębienia, utrata apetytu i zmiany w odczuwaniu smaku, które są naturalną częścią procesu starzenia się, są czynnikami przyczyniającymi się do nieprawidłowego odżywiania się.

Kliknij [tutaj](#), aby obejrzeć krótki filmik – **5 faktów na temat nieprawidłowego odżywiania się osób starszych!**



OCTOBER 4-8
NUTRITION
IS A HUMAN RIGHT



nutritioncare.org/MAW // [#ASPENMAW21](https://twitter.com/ASPENMAW21)

HELP STOP MALNUTRITION

Nieprawidłowe odżywianie się może wynikać z wielu czynników

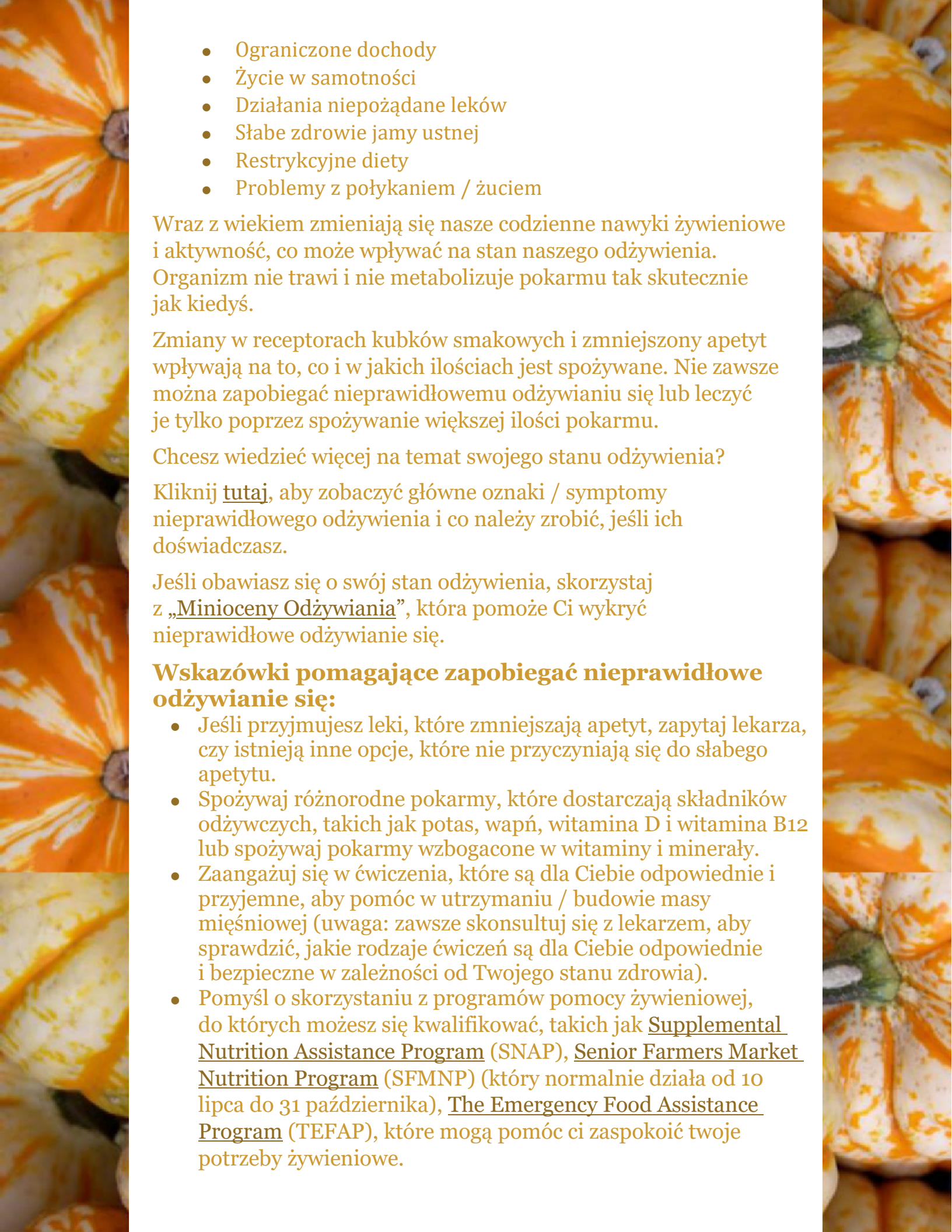


Nieprawidłowe odżywianie się dotyka nie tylko osoby o niskich dochodach czy bezdomne. Może też dotknąć ludzi, którzy mają wspaniały system wsparcia i rodzinę, która się o nich troszczy.

Nawet aktywni i niezależni seniorzy, którzy mają w domu pod dostatkiem jedzenia, mogą być narażeni na nieprawidłowe odżywianie się! Posiadanie wystarczającej ilości pieniędzy i spożywanie trzech zbilansowanych posiłków dziennie nie chroni przed nieprawidłowym odżywianiem się.

Czynniki, które mogą powodować lub przyczyniać się do nieprawidłowego odżywiania się:

- Zmiany w kubkach smakowych
- Przewlekłe schorzenia
- Demencja
- Depresja
- Zaburzenia żołądkowo-jelitowe
(np. wrzodziejące zapalenie jelita grubego, choroba Leśniowskiego-Crohna, celiakia)
- Brak ruchu

- 
- Ograniczone dochody
 - Życie w samotności
 - Działania niepożądane leków
 - Słabe zdrowie jamy ustnej
 - Restrykcyjne diety
 - Problemy z połykaniem / żuciem

Wraz z wiekiem zmieniają się nasze codzienne nawyki żywieniowe i aktywność, co może wpływać na stan naszego odżywienia. Organizm nie trawi i nie metabolizuje pokarmu tak skutecznie jak kiedyś.

Zmiany w receptorach kubków smakowych i zmniejszony apetyt wpływają na to, co i w jakich ilościach jest spożywane. Nie zawsze można zapobiegać nieprawidłowemu odżywianiu się lub leczyć je tylko poprzez spożywanie większej ilości pokarmu.

Chcesz wiedzieć więcej na temat swojego stanu odżywienia?

Kliknij [tutaj](#), aby zobaczyć główne oznaki / symptomy nieprawidłowego odżywienia i co należy zrobić, jeśli ich doświadczasz.

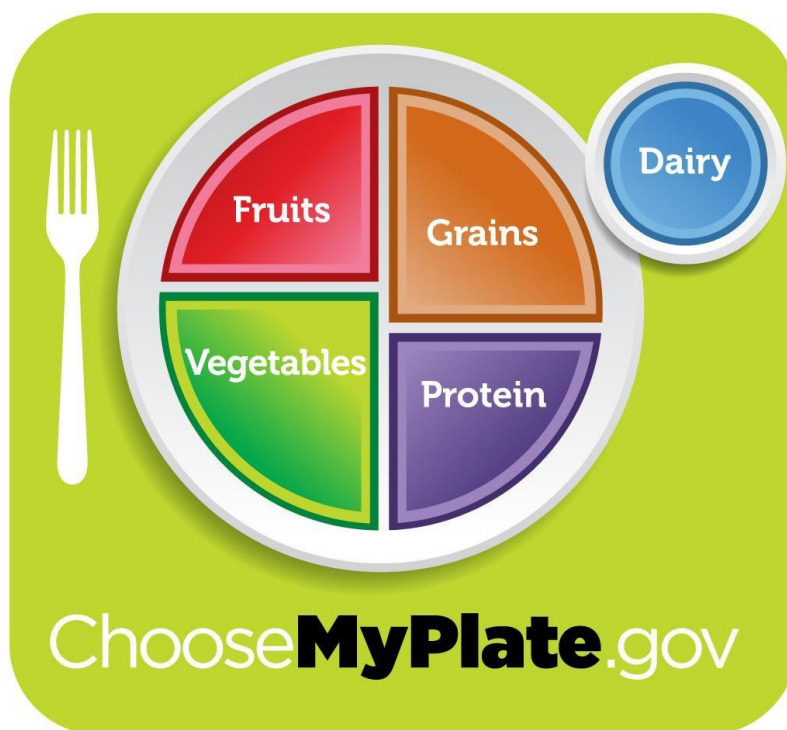
Jeśli obawiasz się o swój stan odżywienia, skorzystaj z „Minioceny Odżywiania”, która pomoże Ci wykryć nieprawidłowe odżywianie się.

Wskazówki pomagające zapobiegać nieprawidłowe odżywianie się:

- Jeśli przyjmujesz leki, które zmniejszają apetyt, zapytaj lekarza, czy istnieją inne opcje, które nie przyczyniają się do słabego apetytu.
- Spożywaj różnorodne pokarmy, które dostarczają składników odżywczych, takich jak potas, wapń, witamina D i witamina B12 lub spożywaj pokarmy wzbogacone w witaminy i minerały.
- Zaangażuj się w ćwiczenia, które są dla Ciebie odpowiednie i przyjemne, aby pomóc w utrzymaniu / budowie masy mięśniowej (uwaga: zawsze skonsultuj się z lekarzem, aby sprawdzić, jakie rodzaje ćwiczeń są dla Ciebie odpowiednie i bezpieczne w zależności od Twojego stanu zdrowia).
- Pomyśl o skorzystaniu z programów pomocy żywieniowej, do których możesz się kwalifikować, takich jak Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP), Senior Farmers Market Nutrition Program (SFMNP) (który normalnie działa od 10 lipca do 31 października), The Emergency Food Assistance Program (TEFAP), które mogą pomóc ci zaspokoić twoje potrzeby żywieniowe.

Kliknij [tutaj](#), aby uzyskać więcej informacji na temat programu SNAP i dowiedzieć się o [Thrifty Food Plan](#) (TFP).

Kliknij [tutaj](#), aby wydrukować MyPlate dla starszych osób dorosłych!



Aby zapoznać się z poprzednimi wydaniem biuletynu Aging Healthfully lub znaleźć biuletyn oferowany w innym języku, [kliknij tutaj](#).

*Tłumaczone wersje biuletynu mogą nie być od razu umieszczane na stronie.
Zapraszamy do częstych odwiedzin!

Uwaga: Treść niniejszego biuletynu nie ma na celu diagnozowania, leczenia ani terapii jakichkolwiek schorzeń, stanu zdrowia itp. Wszelkie pytania dotyczące stanu zdrowia należy kierować do lekarza lub innej wykwalifikowanej osoby świadczącej usługi medyczne.

Odwiedź naszą stronę



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

[Wypisz się z \[aging.communications@illinois.gov\]\(mailto:aging.communications@illinois.gov\)](mailto:aging.communications@illinois.gov)

[Informacje na temat Constant Contact](#)

Wysłane przez melanie.kluzek@illinois.gov we współpracy z



Wypróbuj marketing e-mailowy za darmo!