

健康安老通讯

2021年9月/10月



Melanie Kluzek, MS、RDN、LDN
注册营养师

如何选择、 催熟和储存秋冬季 节性农产品

您知道九月份是“果蔬更重要（Fruits and Veggies - More Matters®）”月吗？
请点击梨子图片，以了解
更多信息。



橡果南瓜（Acorn Squash，一种冬季南瓜）：

- 从初秋至冬季，橡果南瓜都处于生长高峰期。
- 选择一个感觉较重、外壳坚硬、表面光滑且外皮鲜艳的南瓜。
- 可以将南瓜套进纸袋，再存放到冰箱里，存储时间可长达1周，或者可以将其放在阴凉干燥的地方，存储时间可长达数周。请勿存放在塑料袋中，这样会积存水分，破坏南瓜的口感。
- 食用前，清洗南瓜表面。橡果南瓜可以烤、蒸、煮或塞入填充物。
- 将其纵向对半切开，挖出籽——将果肉面朝下，放在喷有橄榄油或菜籽油的烤盘上，烘烤至柔软。可制成甜品或开胃菜。

亚洲梨：

- 亚洲梨全年都有售，但销售高峰期是从夏末到秋季。
- 选择芳香、无瑕疵且几乎无褐色斑点的亚洲梨。
- 成熟的亚洲梨较硬，不像其他梨那样软——买来就可以吃。
- 其可以在室温条件下存放1周，或在冰箱中存放3个月！

冬南瓜（Butternut Squash，一种冬季南瓜）：

- 冬南瓜销售高峰期是从初秋至冬季。
- 选择一个感觉较重、外壳坚硬、表面光滑且外皮呈棕褐色的南瓜。
- 可以将南瓜套进纸袋，再存放到冰箱里，存储时间可长达1周，或者可以将其放在阴凉干燥的地方，存储时间可长达数周。请勿存放在塑料袋中，这样会积存水分，破坏南瓜的口感。
- 食用前，清洗南瓜表面。冬南瓜可以烤、蒸、煮或做成酱汁。
- 将其纵向对半切开，挖出籽——去皮，将冬南瓜切成方块，在一大锅水中煮沸，然后沥干水分，用低钠鸡汤、帕玛森芝士和香料做成南瓜泥，用作意大利面酱。

石榴：

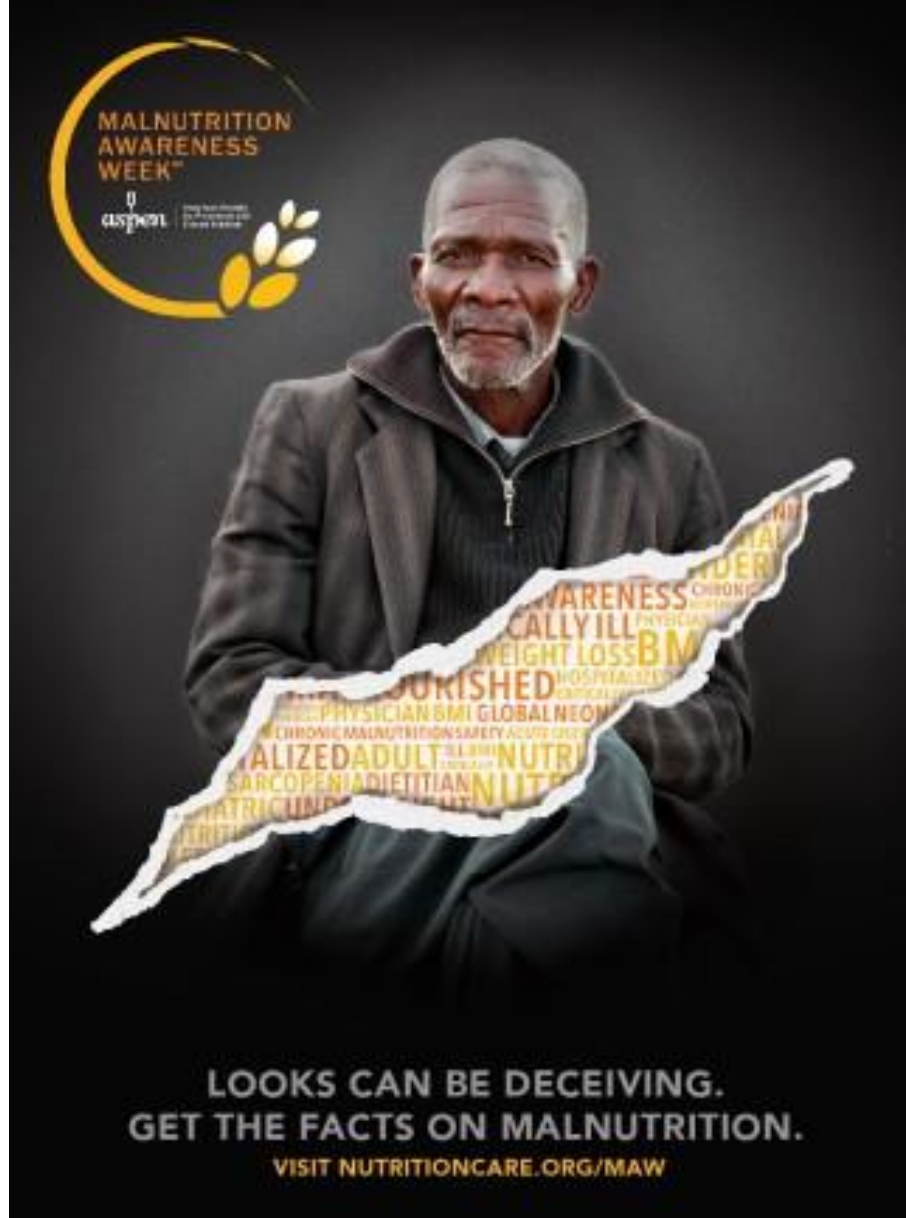
- 通常来说，石榴从秋天到初冬都有售。
- 选择明亮、丰满、圆润、厚重的石榴。避开那些表面干燥、起皱或有裂纹的石榴。
- 室温条件下，最长可在阴凉处存放3天，或最长可在冰箱中存放2个月。
- 切开外皮，将石榴籽从奶油色、不可食用的膜中剥出，或用手手指松开石榴籽。您可以食用石榴籽（又名果实），也可以榨汁。

随着天气逐渐转凉，更多的秋季水果和蔬菜上市，此时营养价值最高。

[点击此处](#)，获取一份丰盛的素食或牛肉蔬菜炖菜谱。

[点击此处](#)，获取一份南瓜早餐食谱。

营养失调——常见于长者的流行病

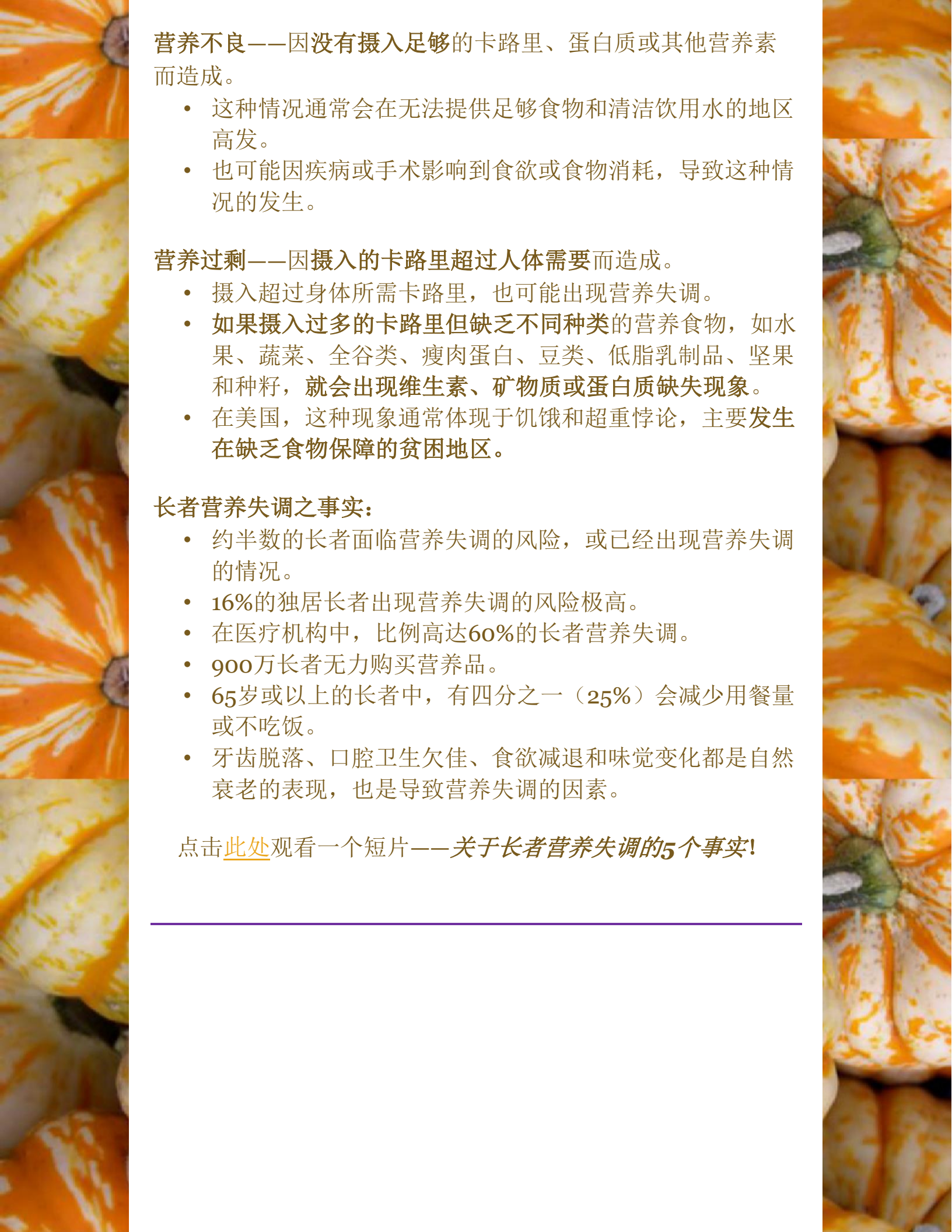


10月4日至8日是营养失调关注周 (Malnutrition Awareness Week) !

什么是营养失调？

营养失调是指能量、蛋白质和营养素过少或过多，从而对人体及器官功能产生负面影响。

这可能由营养不良或营养过剩引起，任何人都可能出现，但65岁以上长者的患病风险更高。



营养不良——因没有摄入足够的卡路里、蛋白质或其他营养素而造成。

- 这种情况通常会在无法提供足够食物和清洁饮用水的地区高发。
- 也可能因疾病或手术影响到食欲或食物消耗，导致这种情况的发生。

营养过剩——因摄入的卡路里超过人体需要而造成。

- 摄入超过身体所需卡路里，也可能出现营养失调。
- 如果摄入过多的卡路里但缺乏不同种类的营养食物，如水果、蔬菜、全谷类、瘦肉蛋白、豆类、低脂乳制品、坚果和种籽，就会出现维生素、矿物质或蛋白质缺失现象。
- 在美国，这种现象通常体现于饥饿和超重悖论，主要发生在缺乏食物保障的贫困地区。

长者营养失调之事实：

- 约半数的长者面临营养失调的风险，或已经出现营养失调的情况。
- 16%的独居长者出现营养失调的风险极高。
- 在医疗机构中，比例高达60%的长者营养失调。
- 900万长者无力购买营养品。
- 65岁或以上的长者中，有四分之一（25%）会减少用餐量或不吃饭。
- 牙齿脱落、口腔卫生欠佳、食欲减退和味觉变化都是自然衰老的表现，也是导致营养失调的因素。

点击[此处](#)观看一个短片——**关于长者营养失调的5个事实!**



营养失调可由多种因素造成



营养失调不仅仅发生在低收入者或无家可归者身上。同样会影响到身体机能良好和有家人照顾的人士。

即便是家里有充足的食物，而且活跃、独立的长者，也可能出现营养失调！有充足的资金和每天三餐均衡并不能规避营养失调。

可能导致或促成营养失调的因素：

- 味蕾发生变化
- 慢性健康状况
- 痴呆症
- 抑郁
- 胃肠道疾病（如溃疡性结肠炎、克隆氏病、腹腔疾病）
- 缺乏活动
- 收入有限
- 独居
- 药物副作用

- 口腔卫生欠佳
- 饮食受限
- 吞咽/咀嚼困难

随着年龄增长，我们的日常饮食习惯和活动会发生变化，从而
影响我们的营养状况。身体消化和代谢食物的效率不如从前。

味蕾受体的变化和食欲的下降会影响食物的摄取量。无法总是
通过多吃来预防或治疗营养失调。

想知道自己的营养状况吗？

点击[此处](#)查看营养失调的主要迹象/症状，以及出现此类症状时
应采取的措施。

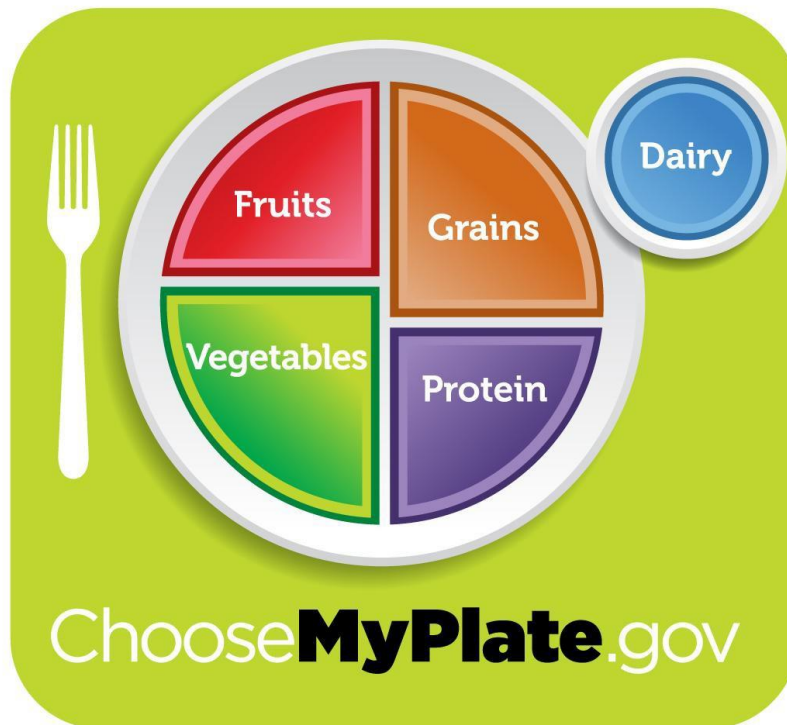
如果您担心自己的营养状况，可以参与这个[微型营养评定](#)，
其有助于筛选是否出现营养失调。

预防营养失调的小贴士：

- 如果您正服用的药物会降低食欲，请咨询医生是否有其
他不会导致食欲下降的选择。
- 吃各种可提供营养的食物，如钾、钙、维生素D和维生
素B12，或食用富含维生素和矿物质的食物。
- 参加适当的且令人愉快的身体锻炼，帮助保持/强化肌
肉质量（注意：经常咨询医生，看看什么类型的锻炼适
合您，促进健康的同时又可以保证安全）。
- 考虑申请您可能有资格申请的营养援助计划，例如[营养
补充援助计划（SNAP）](#)、[长者农贸市场营养计划
（SFMNP）](#)（通常从7月10日到10月31日提供）、[紧急
食品援助计划（TEFAP）](#)，以及其他可以帮助您满足营
养需求的计划。

点击[此处](#)了解更多有关营养补充援助计划（SNAP）的信息，并了解[节俭食品计划](#)（TFP）的相关信息。

点击[此处](#)获得一份可打印出来的《长者的食盘》（MyPlate for Older Adults）！



欲了解以往各期的《健康安老通讯》，或如需查看不同
*语言版本的通讯内容，[请点击此处](#)。

*该通讯的翻译版本可能不会立即发布在网站上。请稍后查看！

注：本通讯的内容并不意在诊断、治愈或治疗任何医疗、健康或其他状况。
如果您有任何关于医疗状况的问题，请咨询您的医生或其他合格的医疗机构。

[请访问我们的网站](#)



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

[取消订阅aging.communications@illinois.gov](mailto:aging.communications@illinois.gov)

[关于 Constant Contact](#)

由melanie.kluzek@illinois.gov发送，合作机构为



请免费试用电子邮件行销！