

健康安老通訊

2021年9月/10月



Melanie Kluzek, MS、RDN、LDN
註冊營養師

如何選擇、 催熟和儲存秋冬季 節性農產品

您知道九月份是“果蔬更重要（Fruits and Veggies - More Matters®）”月嗎？請點擊梨子圖片，以瞭解更多信息。



橡果南瓜（Acorn Squash，一種冬季南瓜）：

- 從初秋至冬季，橡果南瓜都處於生長高峰期。
- 選擇一個感覺較重、外殼堅硬、表面光滑且外皮鮮艷的南瓜。
- 可以將南瓜套進紙袋，再存放到冰箱裡，存儲時間可長達1週，或者可以將其放在陰涼乾燥的地方，存儲時間可長達數週。請勿存放在塑料袋中，這樣會積存水分，破壞南瓜的口感。
- 食用前，清洗南瓜表面。橡果南瓜可以烤、蒸、煮或塞入填充物。
- 將其縱向對半切開，挖出籽——將果肉面朝下，放在噴有橄欖油或菜籽油的烤盤上，烘烤至柔軟。可製成甜品或開胃菜。

亞洲梨：

- 亞洲梨全年都有售，但銷售高峰期是從夏末到秋季。
- 選擇芳香、無瑕疵且幾乎無褐色斑點的亞洲梨。
- 成熟的亞洲梨較硬，不像其他梨那樣軟——買來就可以吃。
- 其可以在室溫條件下存放1週，或在冰箱中存放3個月！

冬南瓜（Butternut Squash，一種冬季南瓜）：

- 冬南瓜銷售高峰期是從初秋至冬季。
- 選擇一個感覺較重、外殼堅硬、表面光滑且外皮呈棕褐色的南瓜。
- 可以將南瓜套進紙袋，再存放到冰箱裡，存儲時間可長達1週，或者可以將其放在陰涼乾燥的地方，存儲時間可長達數週。請勿存放在塑料袋中，這樣會積存水分，破壞南瓜的口感。
- 食用前，清洗南瓜表面。冬南瓜可以烤、蒸、煮或做成醬汁。
- 將其縱向對半切開，挖出籽——去皮，將冬南瓜切成方塊，在一大鍋水中煮沸，然後瀝幹水分，用低鈉鷄湯、帕馬森起司和香料做成南瓜泥，用作意大利麵醬。

石榴：

- 通常來說，石榴從秋天到初冬都有售。
- 選擇明亮、豐滿、圓潤、厚重的石榴。避開那些表面乾燥、起皺或有裂紋的石榴。
- 室溫條件下，最長可在陰涼處存放3天，或最長可在冰箱中存放2個月。
- 切開外皮，將石榴籽從奶油色、不可食用的膜中剝出，或用手指鬆開石榴籽。您可以食用石榴籽（又名果實），也可以榨汁。

隨著天氣逐漸轉涼，更多的秋季水果和蔬菜上市，此時營養價值最高。

[點擊此處](#)，獲取一份豐盛的素食或牛肉蔬菜燉菜譜。

[點擊此處](#)，獲取一份南瓜早餐食譜。

營養失調——常見於長者的流行病



這可能由營養不良或營養過剩引起，任何人都可能出現，但65歲以上長者的患病風險更高。



營養不良——因沒有攝入足夠的卡路里、蛋白質或其他營養素而造成。

- 這種情況通常會在無法提供足夠食物和清潔飲用水的地區高發。
- 也可能因疾病或手術影響到食慾或食物消耗，導致這種情況的發生。

營養過剩——因攝入的卡路里超過人體需要而造成。

- 攝入超過身體所需卡路里，也可能出現營養失調。
- 如果攝入過多的卡路里但缺乏不同種類的營養食物，如水果、蔬菜、全穀類、瘦肉蛋白、豆類、低脂乳製品、堅果和種籽，就會出現維生素、礦物質或蛋白質缺失現象。
- 在美國，這種現象通常體現於飢餓和超重悖論，主要發生在缺乏食物保障的貧困地區。

長者營養失調之事實：

- 約半數的長者面臨營養失調的風險，或已經出現營養失調的情況。
- 16%的獨居長者出現營養失調的風險極高。
- 在醫療機構中，比例高達60%的長者營養失調。
- 900萬長者無力購買營養品。
- 65歲或以上的長者中，有四分之一（25%）會減少用餐量或不吃飯。
- 牙齒脫落、口腔衛生欠佳、食慾減退和味覺變化都是自然衰老的表現，也是導致營養失調的因素。

點擊[此處](#)觀看一個短片——**關於長者營養失調的5個事實!**



營養失調可由多種因素造成



營養失調不僅僅發生在低收入者或無家可歸者身上。同樣會影響到身體機能良好和有家人照顧的人士。

即便是家裡有充足的食物，而且活躍、獨立的長者，也可能出現營養失調！有充足的資金和每天三餐均衡並不能規避營養失調。

可能導致或促成營養失調的因素：

- 味蕾發生變化
- 慢性健康狀況
- 痴呆症
- 抑鬱
- 胃腸道疾病（如潰瘍性結腸炎、克隆氏病、腹腔疾病）
- 缺乏活動
- 收入有限
- 獨居
- 藥物副作用

- 口腔衛生欠佳
- 飲食受限
- 吞嚥/咀嚼困難

隨著年齡增長，我們的日常飲食習慣和活動會發生變化，從而影響我們的營養狀況。身體消化和代謝食物的效率不如從前。

味蕾受體的變化和食慾的下降會影響食物的攝取量。無法總是通過多吃來預防或治療營養失調。

想知道自己的營養狀況嗎？

[點擊此處](#)查看營養失調的主要跡象/症狀，以及出現此類症狀時應採取的措施。

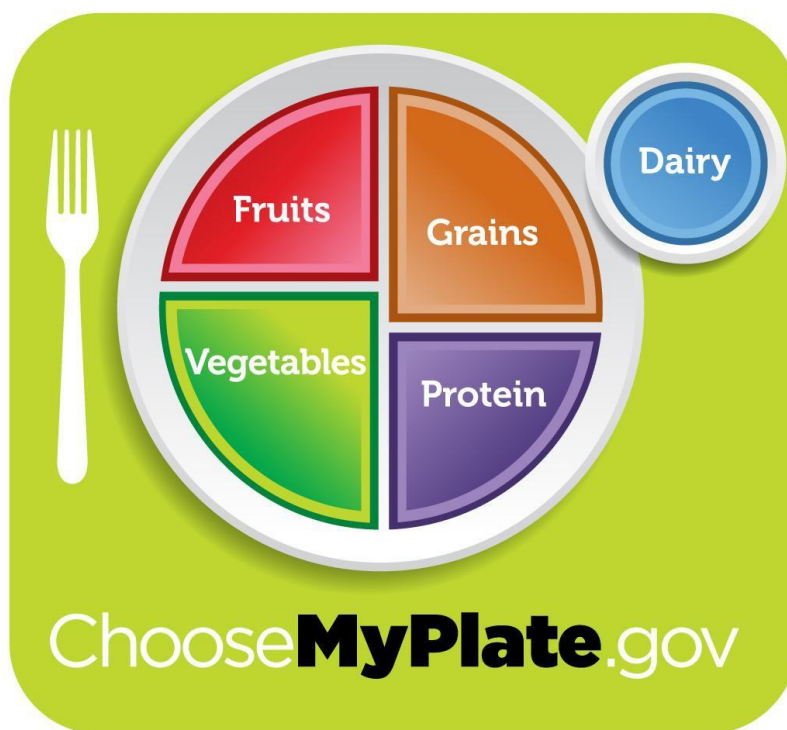
如果您擔心自己的營養狀況，可以參與這個[微型營養評定](#)，其有助於篩選是否出現營養失調。

預防營養失調的小貼士：

- 如果您正服用的藥物會降低食慾，請諮詢醫生是否有其他不會導致食慾下降的選擇。
- 吃各種可提供營養的食物，如鉀、鈣、維生素D和維生素B12，或食用富含維生素和礦物質的食物。
- 參加適當的且令人愉快的身體鍛鍊，幫助保持/強化肌肉質量（注意：經常諮詢醫生，看看什麼類型的鍛鍊適合您，促進健康的同時又可以保證安全）。
- 考慮申請您可能資格申請的營養援助計劃，例如[營養補充援助計劃（SNAP）](#)、[長者農貿市場營養計劃（SFMNP）](#)（通常從7月10日到10月31日提供）、[緊急食品援助計劃（TEFAP）](#)，以及其他可以幫助您滿足營養需求的計劃。

點擊[此處](#)瞭解更多有關營養補充援助計劃（SNAP）的信息，並瞭解節儉食品計劃（TFP）的相關信息。

點擊[此處](#)獲得一份可打印出來的《長者的食盤》（MyPlate for Older Adults）！



欲瞭解以往各期的《健康安老通訊》，
或如需查看不同*語言版本的通訊內容，[請點擊此處](#)。

*該通訊的翻譯版本可能不會立即發布在網站上。請稍後查看！

注：本通訊的內容並不意在診斷、治愈或治療任何醫療、健康或其他狀況。
如果您有任何關於醫療狀況的問題，請諮詢您的醫生或其他合格的醫療機構。

請訪問我們的網站



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

取消訂閱aging.communications@illinois.gov

關於 Constant Contact

由melanie.kluzek@illinois.gov發送，合作機構為



請免費試用電子郵件行銷！