



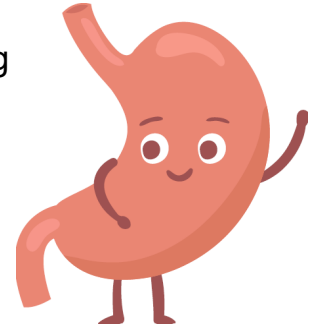
BALITA

Edukasyon sa
Nutrisyon
para sa mga Senior!

Tagsibol 2025 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Kumusta Kalusugan ng Bituka – Pag-aalaga sa Iyong “Pangalawang Utak”

Alam mo bang madalas na tinatawag na pangalawa mong utak ang iyong bituka? Iminumungkahi ng pananaliksik na ang kalusugan ng bituka ay maaaring makaapekto sa ating utak, kalusugan ng isip, timbang, at maging sa ating panganib para sa mga malalang sakit tulad ng diyabetis, sakit sa puso, at mga sakit sa pagtunaw ng pagkain. Kasama sa ating bituka ang mga organ tulad ng tiyan at bituka na dumudurog sa pagkain, sumisipsip ng mga sustansya, at sumusuporta sa ating pangkalahatang kalusugan—kabilang ang ating immune system at mood. Naglalaman ito ng trilyon-trilyong mikroorganismo, tulad ng bakterya, fungi, at virus, na may mahalagang papel sa ating nararamdaman at paggana.



Ang malusog na bituka ay tumutulong sa atin na matunaw ang pagkain nang kumportable, sumipsip ng mga sustansya, at labanan ang impeksiyon. Habang tumatanda tayo, natural na nagbabago ang kalusugan ng ating bituka. Gayunpaman ang mabuting balita ay, maraming bagay ang maaari nating gawin upang suportahan ito! Halimbawa, ang pagkain ng mas maraming **prebiotics** (dietary fiber na nagpapakain ng good bacteria) at **probiotics** (good bacteria na kinakain natin) ay nakakatulong na panatilihin ang balanse ang ating system. Magbasa pa para matuto ng higit pang mga simpleng paraan para suportahan at pahasayin ang kalusugan ng iyong bituka.

Ang Aking Paninindigan sa Kalusugan ng Bituka

Subukan ang mga pagkilos na ito na mabuti sa bituka:

- Kumain ng maraming pagkain na nagmumula sa mga halaman
- Bawasan ang stress sa pamamagitan ng paggalaw, pahinga, o mga pamamaraan sa pagpapahinga
- Isama ang prebiotics (tulad ng saging, bawang, oats) at probiotics (tingnan ang pahina 3)
- Pumili ng mga pagkaing mayaman sa omega-3 (tulad ng salmon, walnuts, at flaxseeds)
- Uminom ng maraming tubig para manatiling hydrated
- Bawasan ang mga ultra-processed na pagkain (tulad ng mga nakabalot na meryenda)





BALITA

Edukasyon sa
Nutrisyon
para sa mga Senior!

Tagsibol 2025 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Alamin ang Iyong Label: Fiber

Ang Dietary Fiber ay isang uri ng carbohydrate na nakakabusog at mananatiling kontento nang mas matagal. Ito ay gumaganap ng mahalagang papel sa pagsuporta sa kalusugan ng bituka sa pamamagitan ng pagtulong sa panunaw at pagpapakain sa mga kapaki-pakinabang na bakteryang sa iyong bituka, na nagpapahintulot sa kanila na lumaki at dumami. Sinusuportahan ng mabubuting bakteryang na ito ang iyong immune system, binabawasan ang pamamaga, at maaaring makaimpluwensya sa mood at kalusugan ng utak. Ang diyeta na mayaman sa fiber mula sa mga prutas, gulay, whole grains, beans, at nuts ay nakakatulong na panatilihin balanse at gumagana nang maayos ang iyong digestive system. Unti-unting dagdagan ang iyong pagkain ng fiber at uminom ng maraming tubig upang matulungan ang iyong katawan na mag-adjust.

Mga Nutrition Fact

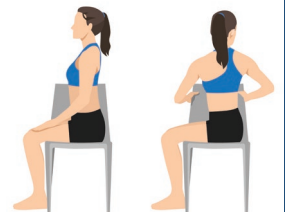
Sukat ng serving	1/2 Tasa (130g)
Dami Bawat Serving	
Mga Calorie	110
% ng Pang-araw-araw na Halaga*	
Kabuuang Fat 1g	1%
Saturated Fat 0g	0%
Trans Fat 0g	
Sodium 182mg	8%
Kabuuang Carbohydrate 18g	7%
Dietary Fiber 6g	21%
Mga Kabuuang Asukal 0g	
Kasama ang 0g na Dagdag na Asukal	0%
Protina 6g	0%

* Sinasabi sa iyo ng % Daily Value (DV) kung gaano kalaki ang naitutulong ng nutrient sa isang serving ng pagkain sa pang-araw-araw na diyeta. Ang 2,000 calories bawat araw ay ginagamit para sa pangkalahatang payo sa nutrisyon.

Pagpapabuti ng Digestion sa pamamagitan ng Stretching

Ang pagsuporta sa pinakamainam na panunaw, ang mga pag-uunat tulad ng mga inilarawan sa ibaba ay maaaring pahasayin ang daloy ng dugo sa bituka, bawasan ang bloating, at maitotoon ang mga kalamnan ng core.

Seated Twist - Umupo nang direktso na straight ang gulugod at flat ang mga paa mo sa sahig. Ilagay ang iyong kanang kamay sa likod ng upuan at ang iyong kaliwang kamay sa iyong kanang hita. Huminga paloob upang pahabain ang iyong gulugod, pagkatapos ay huminga nang palabas at dahan-dahang pumihit pakanan, pumihit mula sa iyong katawan. Panatilihin nakaharap sa harapan ang mga balakang mo. I-hold ng ilang paghinga, pagkatapos ay dahan-dahang bumalik sa gitna at ulitin sa kabilang panig.



Knees to Chest - Nakahiga sa iyong likod na nakabuka ang iyong mga binti at mga braso sa iyong mga tagiliran, tiklupin ang iyong mga tuhod at dahan-dahang hatakin ang mga ito patungo sa iyong dibdib, binabalot ng iyong mga braso sa paligid ng iyong mga shin. Panatilihin nakakarela-



ang iyong ulo at balik sa sahig. I-hold ng ilang paghinga, pakiramdam ang isang banayad na pag-inat sa iyong ibabang likod, pagkatapos ay dahan-dahang bitawan ang iyong mga binti pabalik pababa.



BALITA

Edukasyon sa
Nutrisyon
para sa mga Senior!

Tagsibol 2025 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

Kumain ng Malusog Ngayong Tagsibol

Nag-aalok ang San Diego ng maraming iba't ibang sariwang produkto! Madalas na mas mura ang produktong napapanahon at nasa rurok ito ng nutrisyon nito. Narito ang kasama sa napapanahon ngayong Tagsibol:



Asparagus



Mga iskalyon



Arugula



Orange



Strawberry



Brokoli

Pagsusulit sa Kalusugan ng Bituka: Suriin ang Kaalaman Mo!

Lagyan ng tsek ang tabi ng lahat ng bagay sa ibaba na sa tingin mo ay sumusuporta sa isang malusog na bituka. Lagyan ng X sa tabi ng lahat ng bagay na hindi kapaki-pakinabang sa kalusugan ng bituka.



1. ___ Banayad hanggang katamtamang ehersisyo ilang beses bawat araw
2. ___ Binabawasan ang stress sa buhay
3. ___ Pagkain ng parehong bagay bawat araw
4. ___ Pagkain ng highly processed na pagkain
5. ___ Pagkain ng isda
6. ___ Pag-inom ng softdrinks na walang caffeine
7. ___ Kumain ng maraming pagkain na nagmumula sa mga halaman
8. ___ Pagkain ng pulang karne araw-araw
9. ___ Pagpapakain ng gatas ng ina bilang sanggol
10. ___ Pagkain ng mga pagkain na may live na nakakatulong na bakteryas

Pinagmulan: Leah's Pantry, *Food Smarts 3rd Edition*, 2022.

Payo ng Chef - Mga Pagkaing Mayaman sa Probiotics

Ang pagkain ng mga fermented na pagkain na mayaman sa probiotics ay mahusay para sa kalusugan ng bituka. Ang mga fermented na pagkain ay nagpapahusay sa pagkakaiba-iba ng mga mikrobyo sa bituka at tumutulong sa paglaban ng sakit,



tumutulong sa panunaw at pagsipsip ng sustansya, gumawa ng mga bitamina, at palakasin ang immune system. Kabilang sa mga halimbawa ang yogurt, kefir, fermented cottage cheese, kimchi, fermented vegetables, at kombucha tea. Ang mga pagkaing ito ay nakakatulong sa pagtaas ng microbial na pagkakaiba-iba.

1.√ 2.√ 3.X 4.X 5.√ 6.X 7.√ 8.X 9.√ 10.√



BALITA

Edukasyon sa
Nutrisyon
para sa mga Senior!

Tagsibol 2025 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

CFHL na Panggrupong Spotlight: Nagpatupad ang Mga Kalahok ng San Ysidro Senior Center ng Pagbabago sa Komunidad



San Ysidro Senior Center sa isang transit field trip sa Balboa Park.

Pagkatapos makumpleto ang isang serye ng *Food Smarts*, ang mga adult sa San Ysidro Senior Center ay handa nang pahasayin ang kanilang komunidad! Nagsagawa sila ng walk audit upang matugunan ang mga isyu sa kanilang lokal na imprastruktura. Nagtulungan din sila upang maging eksperto sa paggamit ng pampublikong transportasyon. Tinukoy nila ang mga alalahanin ng komunidad at mga iminungkahing solusyon na kalaunan ay iniharap kay San Diego Mayor Todd Gloria.

Resource Spotlight: GI Research Foundation



Ang GI Research Foundation ay isang nonprofit na organisasyon na nakatuon sa pagsulong ng pag-unawa, pagsusuri, at paggamot ng gastrointestinal (GI) na sakit. Sa pamamagitan ng pagpopondo sa makabagong pananaliksik, pagsuporta sa mga doktor-siyentipiko, at pagtaguyod ng edukasyon, ang pundasyon ay gumaganap ng mahalagang papel sa pagpapabuti ng kalusugan ng GI at pangangalaga sa pasyente. Sa kanilang website, makinig sa mga libreng webinar, maghanap ng mga recipe na madaling gamitin, at higit pa! Pumunta sa <https://giresearchfoundation.org> o tumawag sa (312) 332-1350.

Mabuti sa Bitukang Asparagus at Lemon Quinoa Salad

Para sa 5 | 10 minuto |

Mga Sangkap:

- 1 tasang quinoa
- 1 bungkos na asparagus, tinadtad
- 1 red bell pepper, tinadtad
- Katas + zest ng 1 lemon

- 2 kutsaritang olive oil
- ½ kutsaritang asin
- ¼ kutsaritang paminta
- Opsyonal: sariwang parsley o mint



Mga Direksiyon: Lutuin ang quinoa ayon sa mga tagubilin ng pakete at hayaan itong lumamig. Sa isang malaking mangkok, pagsamahin ang quinoa, asparagus, katas ng lemon at zest, olive oil, asin, at paminta. I-toss ang lahat, pagkatapos ay lagyan ng sariwang herbs kung gagamitin. Ihain nang malamig o sa temperatura ng kuwarta.