



تناول طعامًا صحيًا وحافظ على ترطيب جسمك

الماء ليس مجرد مشروب منعش، بل هو ضروري لكل وظيفة تقريبًا في أجسامنا. والحفاظ على ترطيب الجسم يساعد القلب على ضخ الدم ونقل العناصر الغذائية إلى جميع أنحاء الجسم، ويحافظ على تليين المفاصل، ويدعم وظائف الدماغ، مما يساعدنا على البقاء بصحة جيدة. وتوجد طرق كثيرة -بعضها قد لا تتوقعه- للحفاظ على ترطيب الجسم إلى جانب شرب الماء، مثل تناول الأطعمة التي تحتوي على نسبة كبيرة من الماء مثل الخيار والبطيخ والبرتقال. وجعل ترطيب الجسم أمرًا ممتعًا ومقصودًا يساعد على تحويله إلى عادة بدلاً من أن يكون عملاً مُملًا. بل وتزداد أهمية الترطيب في حالة كبار السن. فمع تقدمنا في العمر، تحتفظ أجسامنا بكمية أقل من الماء، ويصبح الإحساس بالعطش أضعف. ويعني ذلك أن الإصابة بالجفاف دون إدراك ذلك تصبح أسهل. ويمكن أن يؤدي الجفاف إلى أعراض مثل التعب والدوخة وتشوش الذهن، ومشكلات صحية أخرى خطيرة. ولذلك يركز هذا الإصدار على استراتيجيات سهلة وممتعة للحفاظ على ترطيب الجسم كل يوم. وستتعلم كيفية التعرف على العلامات المبكرة للجفاف قبل أن يتحول إلى مشكلة. والأفعال الصغيرة يمكن أن تؤدي إلى تحسينات كبيرة في شعورك وتفكيرك وحركتك.

تناول طعامًا صحيًا وحافظ على ترطيب جسمك



تعهدني بالحفاظ على ترطيب الجسم للحفاظ على ترطيب جسمي، سأحرص على:

- ☐ شرب الماء بانتظام، وعدم الاعتماد على الشعور بالعطش
- ☐ تقليل الأطعمة والمشروبات التي تسبب الجفاف، مثل الوجبات المالحة والمشروبات السكرية
- ☐ تناول الأطعمة الغنية بالماء، مثل الخيار والبطيخ والخضراوات الورقية
- ☐ حمل زجاجة ماء قابلة لإعادة الاستخدام، وإعادة ملئها طوال اليوم
- ☐ بدء يومي بشرب الماء قبل تناول القهوة والفطور
- ☐ تسجيل كميات الماء التي أشربها، باستخدام دفتر أو تطبيق هاتفي



توعية غذائية
لكبار السن!

أخبار



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

تناول طعامًا صحيًا هذا الصيف

تقدم مقاطعة سان دييغو مجموعة متنوعة من الخضروات والفواكه الطازجة! وغالبًا ما تكون الخضروات والفواكه المزروعة في موسمها أرخص ثمنًا وفي ذروة قيمتها الغذائية. وفيما يلي ما هو متوفر هذا الصيف:



البطيخ



الخيار



البرتقال



السبانخ



الشمّام



النعناع

اشرب الماء وتناوله في طعامك أيضًا!

تناول الأطعمة الغنية بالماء يمكن أن يساهم أيضًا في ترطيب الجسم. خمن نسبة الماء الموجودة في كل طعام من هذه الأطعمة!

النسب المئوية التي يمكن الاختيار منها: 91% - 92% - 93% - 94% - 95% - 96%



%

البطيخ



%

الفلفل الرومي



%

الفراولة



%

الخس



%

الطماطم



%

الهليون

نصيحة من رئيس الطهاة: الأطعمة الغنية بالماء

شرب الماء ليس الطريقة الوحيدة للحفاظ على ترطيب الجسم. فكثير من الأطعمة غنية بشكل طبيعي بالماء والمحالييل التي تساعد الجسم على امتصاص السوائل بكفاءة أكبر. وهناك أطعمة، مثل الخيار والبطيخ والشمّام والأناس، رائعة لترطيب الجسم، ويمكن إضافتها بسهولة إلى الوجبات الرئيسية أو الخفيفة. فإذا كنت لا تستمتع بشرب الماء وحده، جرّب إضافة الفواكه والأعشاب إليه لتحضير مشروب منعش بنكهة الفواكه. إنها طريقة ممتعة وطيبة المذاق للحفاظ على ترطيب جسمك طوال اليوم.



المعلومات الغذائية

كل علبة تساوي حصة واحدة (12 أونصة سائلة/ 355 مل)

10	حجم الحصة
10	القيمة الغذائية للحصة
10	السرعات الحرارية
النسبة المئوية للقيمة اليومية*	
0%	إجمالي الدهون 0 غم
8%	الصوديوم 180 ملغم
1%	إجمالي الكربوهيدرات 2 غم
	إجمالي السكريات 0 غم
0%	بما في ذلك السكريات المضافة 0 غم
	البروتين 0 غم

*توضح "النسبة المئوية للقيمة اليومية" مقدار مساهمة العنصر الغذائي الموجود بالحصة الواحدة في الاحتياجات الغذائية اليومية. وتستند التوصيات الغذائية العامة إلى أن الجسم يحتاج إلى 2000 سعرة حرارية في اليوم.

المكونات: مياه مكرنة، حمض الليمونيك، سترات الصوديوم، نكهات طبيعية، كافيين.

يحتوي على 160 ملغ من الكافيين.

اعرف محتويات العبوة: الكافيين والماء

كلما تقدمنا في العمر، زادت أهمية الحفاظ على ترطيب أجسامنا. فأجسامنا بطبيعتها تحتفظ بكمية أقل من الماء، وقد لا نشعر بالعطش حتى عندما نحتاج إلى سوائل. والكافيين عامل يجب الانتباه إليه، فهو موجود في القهوة والشاي والمشروبات الغازية وبعض الأدوية. ولا بأس في الغالب بتناول كميات قليلة من الكافيين -مثل كوب أو كوبين من القهوة يوميًا- ولكن الإفراط فيه يمكن أن يتسبب في فقدان الجسم لمزيد من الماء. فعند اختيار المشروبات، اقرأ بطاقة المعلومات الغذائية. وابحث عن المشروبات التي يكون الماء هو المكون الأساسي لها، وتحقق من كمية الكافيين التي تُذكر أحيانًا بوحدة المليغرام (ملغم). وإذا لم يُذكر، يمكنك أن تفترض أن معظم الشاي الأسود والقهوة يحتويان على كمية معتدلة من الكافيين، بينما تحتوي مشروبات الطاقة على كمية أكبر بكثير. عادة مفيدة: اشرب كوبًا من الماء مقابل كل كوب قهوة أو شاي تشربه. فهذه الخطوة البسيطة تساعد على تعويض السوائل وتحافظ على شعورك بالنشاط طوال اليوم. وضع في اعتبارك أيضًا أن بعض الأدوية، مثل حبوب ضغط الدم أو مدرّات البول أو المليّنات، يمكن أن تزيد من فقدان الجسم للسوائل. فإذا كنت تتناول هذه الأدوية، فقد تحتاج إلى شرب كمية أكبر من الماء يوميًا بناءً على نصيحة طبيبك.

الجفاف: تعرّف على الحقائق!

استخدم اختبار "صح أم خطأ" التالي لمعرفة حقائق عن الجفاف! اكتب "ص" أمام العبارات الصحيحة و"خ" أمام العبارات الخاطئة.



1. يجب أن تشرب الماء فقط عندما تشعر بالعطش.
2. الدوخة قد تكون علامة على الجفاف.
3. القهوة والمشروبات الكحولية تسهمان في الحفاظ على ترطيب الجسم.
4. قد لا يشعر كبار السن بالعطش حتى في حالة جفاف الجسم.
5. الفواكه والخضروات يمكن أن تساعد على ترطيب الجسم.
6. البول الداكن اللون قد يكون علامة على الجفاف.
7. شرب كمية أقل من الماء يمكن أن يسبب الصداع.

تسليط الضوء على مجموعة CFHL: مركز ماونتن هيلث المجتمعي يُنشئ بستاناً مجتمعياً في منطقة نائية

بعد إكمال سلسلة برنامج Food Smarts، أنشأ كبار السن في مركز ماونتن هيلث المجتمعي في كامبو بستاناً مجتمعياً لتحسين الحصول على الخضروات والفواكه الطازجة. وقاموا معاً بزراعة محاصيل مثل الذرة والخيار واليقطين (القرع)، مما ساعدهم على تكوين صداقات جديدة، وتعلّم مهارات البستنة، والاستمتاع بطعام صحي وطازج.



يوم إنشاء البستان بمركز ماونتن هيلث المجتمعي

تسليط الضوء على الموارد: مناطق Cool Zone

قد تشكل الحرارة المفرطة خطورة على كبار السن، إذ تؤدي إلى زيادة احتمالية الإصابة بالجفاف، والإنهاك الحراري، وغير ذلك من المشكلات الصحية الخطيرة. وإحدى الطرق السهلة للحفاظ على برودة الجسم هي زيارة إحدى مناطق "Cool Zone"، وهي أماكن مكيّفة الهواء ومجانية ومفتوحة للجميع في شتى أنحاء مدينة سان دييغو. ولا يلزم حجز موعد، ويستمر البرنامج من 1 يونيو إلى 31 أكتوبر. ويُسمح بدخول حيوانات الخدمة، ولكن يُرجى التحقق من كل موقع للتأكد من سياساتهم بخصوص الحيوانات الأليفة. وللعثور على منطقة "Cool Zone" قريبة منك، اتصل بالهاتف رقم 1-800-339-4661 (من الاثنين إلى الجمعة، من الساعة 8:00 صباحاً إلى 5:00 مساءً)، أو استخدم رمز الاستجابة السريعة (QR) الموجود على اليمين للحصول على قائمة كاملة بالمواقع.



سلطة البطيخ والفيتا

تكفي 6 أشخاص | وتستغرق 15 دقيقة | المصدر: Daring Gourmet

المكونات:

- حبة بطيخ صغيرة واحدة، منزوعة القشرة، ومقطعة إلى مكعبات بحجم بوصة واحدة، ومبردة
- 1/4 كوب من زيت الزيتون البكر الممتاز
- ملعقتان كبيرتان من عصير الليمون الطازج
- 1/2 ملعقة صغيرة من الملح الخشن (ملح الكوشر)
- رشّة صغيرة من الفلفل الأسود المطحون حديثاً
- 1/4 كوب من أوراق النعناع المفرومة
- 4 أونصات من جبنة فيتا مفتتة (جرّب جبنة فيتا الغنم للحصول على قوام كريمي وطعم مميز)
- اختياري: حبة خيار صغيرة الحجم، مُقطّعة إلى مكعبات

طريقة التحضير:

- في وعاء صغير، اخفق الزيت وعصير الليمون والملح والفلفل معاً.
- اسكب هذا المزيج فوق مكعبات البطيخ المبردة مع النعناع.
- قلب المكونات برفق حتى تمتزج.
- أضف فوقها جبنة الفيتا المفتتة وقدمها على الفور.