



خوب غذا بخورید و آب بدن تان را حفظ کنید

آب تنها یک نوشیدنی خنک کننده نیست. برای تقریباً همه عملکردهای بدن ضروری است. حفظ آب بدن به قلب کمک می کند خون را پمپاژ کند، مواد مغذی را در سراسر بدن برساند، مفاصل را روان نگه دارد و از عملکرد مغز پشتیبانی کند؛ همه اینها به ما کمک می کند سالم بمانیم.

روش های بسیاری برای حفظ آب بدن وجود دارد که فقط به نوشیدن آب محدود نمی شود. برخی از آنها شاید برایتان غیرمنتظره باشد؛ مانند خوردن مواد غذایی سرشار از آب مثل خیار، هندوانه و پرتقال. اگر تأمین آب بدن به شکلی سرگرم کننده و آگاهانه انجام شود، تبدیل به یک عادت دلپذیر خواهد شد، نه یک وظیفه خسته کننده. برای بزرگسالان سالمند، حفظ آب بدن اهمیت بیشتری پیدا می کند. با افزایش سن، بدن ما آب کمتری را نگه می دارد و حس تشنگی نیز ضعیف تر می شود. این بدان معناست که بدون آنکه متوجه شویم، احتمال کم آب شدن بدن بیشتر می شود. کم آبی می تواند به علائمی مانند خستگی، سرگیجه، گیجی و مشکلات جدی دیگر سلامت منجر شود. به همین دلیل، این شماره بر راهکارهای ساده و لذت بخش برای هیدراته ماندن در هر روز تمرکز دارد. شما یاد خواهید گرفت چگونه نشانه های اولیه کم آبی را پیش از آنکه به یک مشکل تبدیل شود، تشخیص دهید. اقدام های کوچک می توانند به بهبودهای بزرگی در احساس، تفکر و حرکت شما منجر شوند.



تعهد من برای حفظ آب بدن

برای آنکه آب بدنم را حفظ کنم، من:

- ☐ به طور منظم آب می نوشم - و اجازه نمی دهم تشنگی باعث شود آب بخورم.
- ☐ مصرف غذاها و نوشیدنی های کم آب کننده مانند وعده های غذایی شور و نوشیدنی های پر قند را محدود می کنم.
- ☐ خوردن مواد غذایی سرشار از آب - مانند خیار، هندوانه و سبزیجات برگ دار
- ☐ همراه داشتن بطری آب قابل استفاده مجدد و پر کردن آن در طول روز
- ☐ شروع روز با نوشیدن آب پیش از قهوه و صبحانه
- ☐ پیگیری میزان مصرف آب - با استفاده از دفترچه یادداشت یا یک نرم افزار تلفن همراه



در این تابستان سالم غذا بخورید

در سندیگو مجموعه‌ای گسترده از محصولات تازه کشاورزی عرضه می‌شود! محصولات فصل معمولاً ارزان‌تر هستند و در بالاترین سطح ارزش غذایی خود قرار دارند. در ادامه، برخی از محصولات فصل تابستان را می‌بینید:



هندوانه



خیار



پرتقال



اسفناج



طالبی



نعناع

هم آب بنوشید و هم بخورید!

خوردن مواد غذایی سرشار از آب می‌تواند به تکمیل فرایند حفظ آب بدن کمک کند. حدس بزنید چه درصدی از هر یک از این خوراکی‌ها را آب تشکیل داده است!

بانک درصدها: 91% ، 92% ، 93% ، 94% ، 95% و 96%



%

هندوانه



%

فلفل دلمه‌ای



%

توت فرنگی



%

کاهو



%

گوجه



%

مارچوبه



نکته سرآشپز: خوراکی‌های سرشار از آب

نوشیدن آب تنها راه حفظ آب بدن نیست. بسیاری از مواد غذایی به طور طبیعی سرشار از آب و الکترولیت هستند که به بدن کمک می‌کنند مایعات را بهتر جذب کند. خوراکی‌هایی مانند خیار، هندوانه، طالبی و آناناس انتخاب‌های بسیار خوبی برای حفظ آب بدن هستند و به راحتی می‌توان آنها را به وعده‌های غذایی یا میان‌وعده‌ها افزود. اگر نوشیدن آب خالی برایتان خوشایند نیست، می‌توانید با افزودن میوه‌ها و سبزیجات معطر به آب، یک نوشیدنی تازه و خوش طعم درست کنید. این کار روشی خوشمزه و سرگرم‌کننده است که به شما کمک می‌کند در طول روز هیدراته بمانید.

برچسب‌تان را بشناسید: کافئین و آب

با افزایش سن، حفظ آب بدن اهمیت بیشتری پیدا می‌کند. بدن ما به طور طبیعی آب کمتری نگه می‌دارد و ممکن است حتی وقتی به مایعات نیاز داریم، احساس تشنگی نکنیم. کافئین از جمله عواملی است که باید به آن توجه داشت. کافئین در قهوه، چای، نوشابه و برخی داروها یافت می‌شود. مقدار کم - مثلاً 1 تا 2 فنجان قهوه در روز - معمولاً مشکلی ندارد، اما مصرف زیاد کافئین می‌تواند باعث از دست رفتن آب بیشتری در بدن شود. هنگام انتخاب نوشیدنی، برچسب‌های تغذیه‌ای را بخوانید. به دنبال نوشیدنی‌هایی باشید که «آب» را به عنوان اولین ماده تشکیل‌دهنده ذکر کرده‌اند و میزان کافئین آنها مشخص است؛ این میزان گاهی بر حسب میلی‌گرم (mg) نوشته می‌شود. اگر ذکر نشده باشد، می‌توان فرض کرد که بیشتر چای‌های سیاه و قهوه دارای مقدار متوسطی کافئین هستند، در حالی که نوشیدنی‌های انرژی‌زا کافئین بسیار بیشتری دارند. یک عادت مفید: به ازای هر فنجان قهوه یا چای، یک لیوان آب بنوشید. این کار ساده به جایگزینی مایعات کمک می‌کند و باعث می‌شود در طول روز احساس بهتری داشته باشید. همچنین به یاد داشته باشید که برخی داروها - مانند قرص‌های فشار خون، داروهای ادرارآور (دیورتیک) یا ملین‌ها - می‌توانند باعث افزایش دفع آب شوند. اگر این داروها را مصرف می‌کنید، ممکن است لازم باشد هر روز آب بیشتری بنوشید، بر اساس توصیه پزشک‌تان.

اطلاعات تغذیه‌ای

اندازه هر وعده: 1 قوطی (12 fl oz/355 mL)

اندازه وعده 10

مقدار در هر وعده

کالری: 10

% ارزش روزانه*

چربی کل 0g 0%

نمک 180 8%

کربوهیدرات کل 2g 1%

قند کل 0g

شامل قندهای افزوده 0g 0%

پروتئین 0g

* درصد ارزش روزانه نشان می‌دهد که یک ماده مغذی در یک وعده غذایی چه میزان به رژیم روزانه کمک می‌کند. یک رژیم روزانه 2000 کالری به عنوان مبنای توصیه‌های عمومی تغذیه در نظر گرفته می‌شود.

مواد تشکیل‌دهنده: آب گازدار، اسید سیتریک، سیترات سدیم، طعم‌دهنده‌های طبیعی، کافئین.

حاوی 160 mg کافئین است.

کم‌آبی بدن: واقعیت‌ها را بدانید!

با استفاده از این آزمون درست/نادرست، حقایق را درباره کم‌آبی بدن بیاموزید! حرف T را برای «درست» و حرف F را برای «نادرست» بنویسید.



1. تنها زمانی لازم است آب بنوشید که احساس تشنگی کنید. _____
2. سرگیجه می‌تواند نشانه‌ای از کم‌آبی بدن باشد. _____
3. قهوه و الکل به هیدراته ماندن بدن کمک می‌کنند. _____
4. سالمندان حتی در صورت کم‌آبی بودن ممکن است احساس تشنگی نکنند. _____
5. میوه‌ها و سبزیجات می‌توانند به حفظ آب بدن کمک کنند. _____
6. ادرار تیره‌رنگ می‌تواند نشانه‌ای از کم‌آبی بدن باشد. _____
7. نوشیدن آب کمتر می‌تواند باعث سردرد شود. _____

تمرکز گروه CFHL: مرکز اجتماعی Mountain Health Community Center باغچه‌ای اجتماعی در منطقه‌های روستایی راه‌اندازی می‌کند.

پس از تکمیل دوره Food Smarts، سالمندان در Mountain Health Community Center در شهر Campo یک باغچه اجتماعی راه‌اندازی کردند تا دسترسی به محصولات تازه کشاورزی را بهبود بخشند. آنها محصولات مانند ذرت، خیار و کدو تنبل کاشتند. و در این مسیر دوستی‌های تازه‌ای ساختند، مهارت‌های باغبانی آموختند و از غذای تازه و سالم لذت بردند.



Mountain Health Community Center Garden Build Day

تمرکز بر منابع: مناطق خنک (Cool Zones)

گرمای بیش از حد می‌تواند برای سالمندان خطرناک باشد و خطر کم‌آبی بدن، گرم‌زدگی و مشکلات جدی دیگر سلامت را افزایش دهد. یکی از راه‌های ساده برای خنک ماندن، مراجعه به «مناطق خنک (Cool Zone)» است. فضاهای عمومی دارای تهویه مطبوع که در سراسر سن‌دیگو در دسترس هستند. برای مراجعه به این مراکز نیازی به گرفتن وقت قبلی نیست، و این برنامه از 1 ژوئن تا 31 اکتبر ادامه دارد. حیوانات خدمت‌رسان می‌توانند وارد شوند، اما لازم است قوانین پذیرش حیوانات در هر مکان جداگانه بررسی شود. برای یافتن نزدیک‌ترین Cool Zone، با شماره 1-800-339-4661 (دوشنبه تا جمعه، ساعت 8:00 صبح تا 5:00 بعدازظهر) تماس بگیرید، یا برای مشاهده فهرست کامل مکان‌ها، کد QR سمت راست را اسکن کنید.



سالاد هندوانه و پنیر فتا

برای 6 نفر | 15 دقیقه | منبع: Daring Gourmet

مواد لازم:

- 1 عدد هندوانه کوچک، پوست‌گرفته و خردشده به قطعات مکعبی 1 اینچی و خنک‌شده
- 1/4 پیمانه روغن زیتون فوق‌بکر
- 2 قاشق غذاخوری آب لیموی تازه
- 1/2 قاشق چایخوری نمک کوشر
- مقدار کمی فلفل سیاه تازه ساییده‌شده
- 1/4 پیمانه برگ نعناع خردشده
- 4 اونس پنیر فتا خردشده (می‌توانید از پنیر فتا گوسفندی استفاده کنید تا بافتی خامه‌ای‌تر و طعمی متفاوت داشته باشد)
- اختیاری: 1 عدد خیار کوچک خردشده

روش تهیه:

- در یک کاسه کوچک، روغن، آب لیمو، نمک و فلفل را با هم مخلوط کرده و هم بزنید.
- این سس را روی قطعات هندوانه خنک‌شده همراه با نعناع بریزید.
- به آرامی هم بزنید تا مواد با هم ترکیب شوند.
- روی سالاد، پنیر فتا خردشده بپاشید و بلافاصله سرو کنید.

