

آموزش تغذیه
با سالمندان!

اخبار



نسخه‌ی نهایی | 858-495-5500 | www.HealthierLivingSD.org | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov

یادداشتی برای خوانندگان

در هر فصل، از این که نشریه/اخبار: آموزش تغذیه برای سالمندان را با شما به اشتراک گذاشته‌ایم، لذت برده‌ایم. ما با هم، راه‌هایی را بررسی کرده‌ایم تا سالم‌تر غذا بخوریم، فعال بمانیم و زندگی پربارتری داشته باشیم. با این حال، به دلیل حذف فدرال بودجه برنامه آموزش کمک‌های تغذیه‌ای تکمیلی (SNAP-Ed) که در کالیفرنیا با نام CalFresh Healthy Living نیز شناخته می‌شود، این شماره، آخرین شماره نشریه ما خواهد بود. این تغییر، بر مزایای غذایی CalFresh تأثیری ندارد. افتخار می‌کنیم که در مسیر دستیابی شما به سلامت بهتر، در کنارتان باشیم. اگرچه نشریه ما به پایان می‌رسد، تعهد ما به تندرستی شما همچنان پایرجاست.

در ارتباط ماندن با منابع

- www.HealthierLivingSD.org | Healthier Living San Diego
برای پیشگیری از زمین‌خوردن، برنامه‌های تناسب‌اندام، تغذیه سالم و برنامه‌های کمک غذایی تماس بگیرید: 858-495-5500 | ایمیل: HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov
- <https://bit.ly/aiscfhl> | CalFresh Healthy Living San Diego
منابع مرتبط با تغذیه و فعالیت بدنی و جدیدترین خبرنامه‌ها
- EatFresh.org
دستورهای غذایی، برنامه‌ریزی و عده‌های غذایی و تغذیه سالم با بودجه محدود
- مرکز تماس «خدمات سالمندی و عدم وابستگی» | <https://bit.ly/3N92hdF>
برنامه‌ها و خدمات ویژه سالمندان و افراد دارای ناتوانی
- تماس بگیرید: 800-339-4661

سپاسی از صمیم قلب

تعهد شما به یادگیری و داشتن سبک زندگی سالم‌تر، هر روز الهام‌بخش ماست. اگرچه این نشریه با شما خداحافظی می‌کند، اما این به معنای خداحافظی با زندگی سالم نیست. به کاوش، آشپزی، تحرک و ارتباط با دیگران ادامه دهید.

- تیم زندگی سالم CalFresh «خدمات سالمندی و عدم وابستگی»



این خبرنامه توسط «سازمان سلامت و خدمات انسانی» و «خدمات سالمندی و عدم وابستگی» سانتیاگو، از طریق قراردادی با وزارت سالمندی کالیفرنیا، با پشتیبانی مالی «برنامه پشتیبانی تغذیه تکمیلی» (SNAP) وزارت کشاورزی ایالات متحده (USDA) تهیه شده است. USDA یک کارفرما و تأمین کننده فرصت‌های برابر است. برای کسب اطلاعات بیشتر در مورد برنامه‌های ما، به وبسایت www.HealthierLivingSD.org مراجعه نمایید.

گام‌های کوچک و پیوسته، به تغییرات بزرگ منجر می‌شوند

در طول سال‌ها، بارها یک پیام ساده را با شما در میان گذاشته‌ایم: زندگی سالم درباره کمال یا قوانین سخت‌گیرانه نیست، بلکه درباره آگاهی، تعادل و انتخاب‌های کوچکی است که در طول زمان روی هم انباشته می‌شوند. چه درباره اضافه‌کردن یک سبزی بیشتر به بشقاب غذا، و چه کمی تحرک بیشتر در هر روز، یا حتی مکثی کوتاه برای نفس عمیق کشیدن باشد، کوچک‌ترین گام‌ها هم می‌توانند از سلامت، انرژی و تندرستی کلی شما پشتیبانی کنند. امیدواریم این یادآوری‌ها همچنان در مسیرتان همراهتان باشد؛ با سرعت خودتان و به شیوه‌ای که برای شما کارآمد است.

فعالیت بدنی



به شیوه‌ای حرکت کنید که برای شما مناسب است: در بیشتر روزها، 30 دقیقه فعالیت بدنی با شدت متوسط هر روز فعالیت بدنی داشته باشید.

حرکت‌های کوچک هم اثرگذارند: کمی دورتر پارک کنید، از پله‌ها استفاده کنید، یا هنگام تماشای تلویزیون تمرین‌های نشسته انجام دهید. حتی 5 تا 10 دقیقه در هر نوبت هم می‌تواند تفاوت ایجاد کند.

سلامت روان



از سلامت روان خود مراقبت کنید: استرس را مدیریت کنید، خواب کافی داشته باشید و ارتباط خود را با طبیعت، دوستان و خانواده حفظ کنید.

مکث و بازتنظیم: قدردانی را تمرین کنید یا با نفس‌کشیدن آهسته و عمیق، ذهن خود را آرام کنید. پشتیبانی از سلامت مغز: با مطالعه، حل معما یا یادگیری چیزهای جدید، ذهن خود را درگیر نگه دارید؛ حتی چالش‌های ذهنی کوتاه هم تاثیرگذارند.

تغذیه

برچسب را بخوانید: برای مقایسه محصولات و انتخاب گزینه‌هایی با فیبر بیشتر و قند افزوده و سدیم کمتر، برچسب مواد غذایی را بررسی کنید. در مصرف غذاهایی که فهرست مواد تشکیل‌دهنده طولانی دارند و یا شامل موادی ناآشنا هستند، محتاط باشید.

به خاطر بسپارید: از آنجا که تصور قاشق چای‌خوری در ذهن ما آسان‌تر از گرم است، این نکته را به یاد داشته باشید:

4 گرم شکر = 1 قاشق چای‌خوری شکر

پس اگر یک ماده غذایی 20 گرم شکر داشته باشد، معادل 5 قاشق چای‌خوری شکر است (20 تقسیم بر 4 = 5).

رنگ‌های بیشتری اضافه کنید: میوه‌ها و سبزیجات رنگارنگ، مواد مغذی مهمی فراهم می‌کنند. سعی کنید آن‌ها را به پاستا، غذاهای تفت‌داده‌شده، تخم‌مرغ، نان باگل یا کسادی اضافه کنید.



تا حد امکان از مواد غذایی کامل استفاده کنید: برای دریافت مواد مغذی بیشتر و انرژی پایدارتر، سبزیجات کامل، میوه‌ها، حبوبات و غلات کامل را انتخاب کنید.