

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

Kahusayan sa Taglamig- Pananatiling Malakas para sa Panahon



Maaaring makapagdala ang taglamig ng mga kakaibang hamon sa pananatiling malusog, lalo na kapag mas madalas tayong nagtitipon sa loob ng bahay, naglalakbay, at bumibisita sa mga kaibigan at pamilya. Ang mga aktibidad na ito, bagama't nakapagpapasigla, ay maaari ring makapagpataas sa panganib na magkasakit.

Iyon ang dahilan kung bakit mahalagang magtuon sa pag-iwas sa panahong ito. Ang pag-iwas ay mas higit kaysa sa paghuhugas ng iyong mga kamay at pagkuha ng iyong bakuna para sa trangkaso. Tungkol ito sa paggawa ng mga sinadyang pagpapasya para mamuhunan sa iyong pangkalahatang kapakanan. Ang taglamig ang perpektong panahon para unahin ang wastong nutrisyon, pag-inom nang marami, pagtulog nang maayos, at makabuluhang pagkonekta sa kalikasan. Sa edisyong ito, sisiyasatin natin ang naa-access at natatanging mga diskarte upang mapangalagaan ang iyong sarili at maiwasan ang sakit. Mula sa mga putahe na nagpapalakas ng resistensiya hanggang sa mga tip para sa pananatiling aktibo at grounded, makakahanap ka ng praktikal na payo upang masuportahan ang iyong kalusugan at kagalingan sa mas malamig na mga buwan. Sama-sama, gawin natin ang taglamig na ito na panahon ng kasiglahan at katatagan. Ang maliit na pag-iwas ay nagdudulot ng matagalang pagtiyak sa masaya at malusog na ikaw!

Ang Aking Pagtutuon sa Pag-iwas sa Sakit sa Taglamig

Upang mabawasan ang panganib ko na magkasakit, gagawin ko ang:

- Kumain ng malusog at balanseng diyeta na sumusuporta sa aking resistensiya.
- Regular na uminom ng tubig upang masuportahan ang kakayahan ng katawan ko na labanan ang sakit.
- Matulog nang maayos para lubos na nakapagpahinga ang pakiramdam ng katawan ko tuwing umaga.
- Lumabas para makapagrelaks.
- Hugasan palagi ang mga kamay ko upang mabawasan ang pagkalat ng mga mikrobyo.





BALITA

Edukasyon sa Nutrisyon
kasama ang mga
Nakatatanda!

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

Kumain ng Malusog Ngayong Taglamig

Nag-aalok ang San Diego ng maraming iba't ibang sariwang produkto! Madalas na mas mura ang produktong nasa panahon at nasa ruok ng nutrisyon nito. Narito ang kasali sa panahon ngayong Taglamig:



Luya



Bawang



Lemon



Kale



Clementines

Paghuugas ng kamay: Punan ang Patlang

Siyasatin natin ang paghuugas ng kamay at punan ang mga patlang ng mga tamang salita o parirala upang

mapalakas ang iyong pag-iwas sa sakit ngayong panahon.

1. Ang wastong paraan ng paghuugas sa iyong mga kamay ay kinabibilangan ng pagkuskos sa mga ito sa loob ng hindi bababa sa _____ na segundo.
2. Ang paggamit ng _____ at tubig ang pinakaepektibong paraan ng paglinis sa iyong mga kamay.
3. Maaaring mabawasan ng paghuugas ng kamay ang mga sakit sa paghinga, tulad ng sipon, nang hanggang _____%.
4. Huwag ding kalimutang kuskusin ang ilalim ng iyong _____.



**Bangko ng
Salita**

A. Sabon
B. 20

C. Mga Kuko
D. 40

Tip ng Chef: Pag-freeze ng Luya

Kilala ang luya sa mga sangkap nitong panlaban sa pamamaga at mga benepisyong nagpapasigla sa resistensya na makakatulong sa pag-iwas sa sakit. Ang pag-freeze sa luya ay makakatulong sa iyo na maiwasang itapon ang mga hindi nagamit na bahagi. Ang mas mahusay pa, napapanatili ng luya ang lasa at mga benepisyo nitong nutrisyon kahit ma-freeze nang hanggang 6 na buwan! Upang mai-freeze ang luya, balatan ito at itago ito sa lalagyang hindi napapasukan ng hangin. Maaari mo itong i-freeze nang buo o nagadgad. Maaaring hatiin sa nang kakaunti sa mga cube na tray ang nagadgad na luya para sa madaling paggamit. Kapag ini-freeze mo nang buo ang luya, nagiging madali itong gadgarin at gamitin sa mga sopas, nilaga, at tsaa.



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

Alamin ang Iyong Label: Mga Mineral para sa Kalusugan ng Resistensya

Matutulungan tayo ng mga etiketa ng nutrisyon na maunawaan kung gaano karami ang nakukuha natin na mga mineral na mahalaga sa pagpapalakas sa ating sistema ng resistensya. Sa pamamagitan ng pagbasa sa mga etiketa at pagpili ng naaangkop na % ng Pang-araw-araw na Halaga (Daily Value, DV) para sa bawat mineral, mapapanatili mong malakas ang sistema ng iyong resistensya at maiwasan ang sakit. Narito ang ilan:

Sodium / Sodium	190 mg	8 %	10 %
Potassium / Potassium	50 mg	1 %	7 %
Carbohydrate / Glucides	4 g	8 %	10 %
Fibre / Fibras	0 g	0 %	0 %
Sugars / Sucres	3 g		
Protein / Protéines	2 g		
Vitamin A / Vitamine A		0 %	8 %
Vitamin C / Vitamine C		0 %	0 %
Calcium / Calcium		0 %	15 %
Iron / Fer		30 %	30 %
Thiamine / Thiamine		45 %	45 %

Kaltsyum: Mahalaga ang kaltsyum para sa malakas na buto at sumusuporta sa paggana ng resistensya sa pamamagitan ng pagtulong sa komunikasyon ng selula at pagkumpuni ng tissue. Piliin ang mga pagkaing nagbibigay ng humigit-kumulang 20-30% ng DV sa bawat serving (hal., isang tasa ng fortified na plant milk o yogurt). Kasama sa mga karaniwang pinagkukunan ang mga produktong gawa sa gatas at madahong gulay.

Zinc: Gumaganap ang Zinc ng mahalagang papel sa paggana ng resistensya sa pamamagitan ng pagpapagana sa mga T-cell at pagpapaikli ng tagal ng sipon. Maghanap ng mga pagkain na nagbibigay ng 15-30% ng DV sa bawat serving, tulad ng mga karne, shellfish, munggo, mani, at buto.

Magnesium: Tumutulong ang Magnesium na i-regulate ang mga pagtugon ng resistensya, mabawasan ang pamamaga, at mapamahalaan ang stress, na sumusuporta sa mas malakas na sistema ng resistensya. Piliin ang mga pagkaing nagbibigay ng 10-25% ng DV sa bawat serving, tulad ng mga mani, buto, at madahong gulay.

Mga Grounding na Ehersisyo

Ang "Grounding" o "Earthing" ay ang kasanayang direktang pagdidikit ng iyong balat sa lupa. Naipakita ng pananaliksik na maaaring may mga benepisyo sa kalusugan ang 20-30 minuto ng kasanayan na ito, kabilang ang potensyal na suporta sa sistema ng resistensya sa pamamagitan ng pagbabawas sa pamamaga, stress, at pagtaas ng mga antioxidant.



Simulan ang grounding sa pamamagitan ng paggugol ng 5–10 minuto na nakayapak sa damo, lupa, o buhangin, na unti-unting pinapatagal ang iyong oras. Pumili ng mga lugar na malinis at walang matutulis na bagay para sa kaligtasan. Naisusulong ng kasanayan na ito ang pagrerelaks at maaaring mabawasan ang stress at pamamaga.



BALITA

**Edukasyon sa Nutrisyon
kasama ang mga
Nakatatanda!**

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

Spotlight ng Grupo - Kasiglahan sa Hardin

Noong Oktubre, sinimulan ng mga miyembro ng Mt. Hope Community Garden ang bagong kurikulum ng Leah's Pantry na tinatawag na *Around the Table with Elders*. Habang nakaupo sa labas, nae-enjoy ng mga kalahok ang programang ito na nakatuon sa kagalingan sa buong buhay, pagbabahagi ng mga tradisyon na nagpapabuti sa kalusugan sa pamamagitan ng pagkain, mga sistema ng paniniwala, mga kasanayan sa paggalaw, at suporta ng lipunan mula sa pinakamatagal nang nabubuhay na mga populasyon sa mundo.



Resource Spotlight: Mga Sentro ng Pampublikong Kalusugan ng County ng San Diego

Ang isang paraan upang manatiling napapanahon sa iyong mga pagbabakuna ay sa pamamagitan ng pagpapaturok ng mga ito sa mga Sentro ng Pampublikong Kalusugan ng County ng San Diego, kung saan hindi mo kailangan ng insurance. May anim na lokasyon na matatagpuan sa paligid ng county ng San Diego. May magagamit na mga regular na bakunang para sa adulto, mga regular na bakunang para sa bata, at mga pana-panahong bakuna. Para sa karagdagang impormasyon, mangyaring tumawag sa 866-358-2966 o bisitahin ang:



https://www.sandiegocounty.gov/content/sdc/hhsa/programs/phs/immunization_branch/Getting_Your_Vaccines.html

Sopas na Nagpapalakas ng Resistensya

Maihahain sa 4 | 50 minuto | *Pinagkunan: Eat Well 101*

Mga Sangkap:

- 1 kutsarang olive oil
- 1 maliit na sibuyas, dinikdik
- 2 butil ng bawang, tinadtad
- 1 kutsaritang turmerik
- 1 kutsaritang asin
- 1 kutsaritang paminta
- 1 kutsaritang paprika
- 4 tasang sabaw ng gulay
- 2 karot, hiniwa
- 1 tasang kale o spinach
- 1 lata ng chickpeas, tinanggalan ng sabaw
- Katas ng 1 lemon

Mga Direksiyon:

- Igisa ang sibuyas at bawang sa mantika ng olibo.
- Idagdag ang turmerik, sabaw, karot, at chickpeas. Pakuluan nang 15 minuto.
- Haluin sa kale at lemon juice. Lutuin nang 5 minuto pa.
- Timplahan ng asin, paminta, at paprika at ihain!

