Bản Tin Tuổi Già Khỏe Mạnh

Tháng Chín/Tháng Mười năm 2021

Illinois Department on Aging

Melanie Kluzek, MS, RDN, LDN
Bác Sĩ Chuyên Khoa Dinh
Dưỡng Có Đăng Ký

Cách Chọn, Làm Chín, và Bảo Quản Rau Quả Mùa Thu/Đông

Quý vị có biết tháng Chín là Tháng Quan Trọng Về Rau Củ Quả? Bấm vào hình quả lê để biết thêm thông tin.

Bí Dâu (Acorn Squash-Bí Mùa Đông):

- Vụ mùa Bí Dâu bắt đầu từ đầu mùa Thu đến hết mùa Đông.
- Chọn quả bí có cảm giác nặng tay và có bề mặt cứng, mịn với lớp vỏ sáng màu.
- Bí có thể được bảo quản trong túi giấy trong tủ lạnh đến 1 tuần hoặc để ở nơi thoáng mát đến vài tuần. Không để trong túi ni lông, nó có thể giữ hơi ẩm & làm hỏng bí của quý vị.
- Rửa sạch bên ngoài của quả bí trước khi sử dụng. Bí dâu có thể dùng để nướng, hấp, luộc hoặc nhồi.
- Cắt đôi theo chiều dọc và nạo bỏ hạt - Đặt miếng bí vào khay nướng có bôi dầu ô liu hoặc dầu hạt cải và nướng cho đến khi mềm ra. Có thể làm món ngọt hoặc mặn.

Lê Châu Á:

- Lê châu Á có quanh năm, nhưng cao vụ nhất là vào cuối mùa Hè đến hết mùa Thu.
- Chọn những quả thơm, không tỳ vết, ít hoặc không có đốm nâu.
- Lê châu Á khi chín sẽ cứng và không bị mềm như những loại lê khác - Có thể ăn được ngay khi mua về.
- Có thể bảo quản trong nhiệt độ phòng trong vòng 1 tuần hoặc trong tủ lạnh đến 3 tháng!

Bí Nghệ (Bí Mùa Đông):

- Vụ mùa Bí Nghệ bắt đầu từ đầu mùa Thu đến hết mùa Đông.
- Chọn quả bí có cảm giác nặng tay & có bề mặt cứng, mịn với vỏ màu nâu rám nắng đẹp.
- Bí có thể được bảo quản trong túi giấy trong tủ lạnh đến 1 tuần hoặc để ở nơi thoáng mát đến vài tuần. Không để trong túi ni lông, nó có thể giữ hơi ẩm & làm hỏng bí của quý vị.
- Rửa sạch bên ngoài của quả bí trước khi sử dụng. Bí nghệ có thể nướng, hấp, luộc hoặc xay nhuyễn làm nước sốt.
- Cắt đôi theo chiều dài và nạo bỏ hạt - gọt vỏ, cắt nhỏ bí và luộc trong nồi nước lớn, sau đó để ráo và xay nhuyễn bí với nước súp gà ít muối, phô mai parmesan và gia vị để làm nước sốt mì ống.

Lựu:

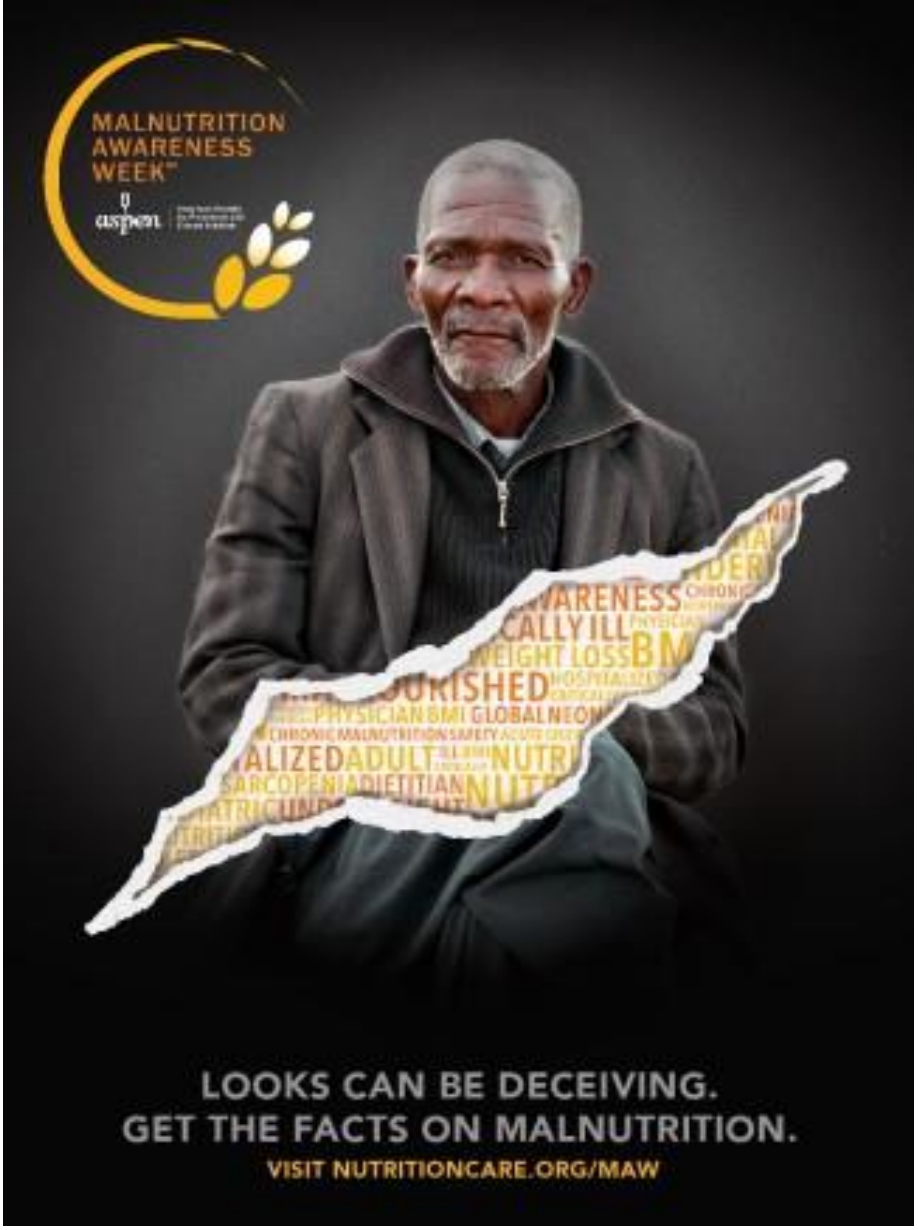
- Lựu thường có từ mùa Thu đến đầu mùa Đông.
- Chọn những quả lựu có màu sáng, căng mọng, tròn và nặng phù hợp với kích thước của chúng. Tránh chọn quả có vỏ khô, nhăn nheo hoặc nứt nẻ.
- Bảo quản tại nơi thoáng mát ở nhiệt độ phòng đến 3 ngày hoặc trong tủ lạnh đến 2 tháng.
- Cắt lớp vỏ bên ngoài và lấy hạt ra khỏi lớp màng màu kem không ăn được, hoặc dùng tay để tách áo hạt. Quý vị có thể ăn cả hạt lựu (hay còn gọi là áo hạt) hoặc chỉ ép lấy nước.

Khi thời tiết bắt đầu mát mẻ, nhiều loại trái cây và rau quả mùa thu này sẽ có sẵn và có giá trị dinh dưỡng cao nhất để thưởng thức.

Bấm vào đây để xem công thức món chay mạnh khỏe hoặc món thịt bò & rau hầm.

Bấm vào đây để xem công thức chế biến bữa sáng từ bí ngô.

Suy Dinh Dưỡng - Đại Dịch Tiềm Ẩn Ở Những Người Cao Niên



Từ ngày 4 đến ngày 8 tháng Mười là Tuần Nâng cao Nhận Thức Về Suy Dinh Dưỡng!

Suy Dinh Dưỡng là gì?

Suy Dinh Dưỡng được định nghĩa là **quá ít hoặc quá nhiều** năng lượng, protein và chất dinh dưỡng có thể tác động tiêu cực đến cơ thể và chức năng của một người.

Điều này có thể do thiếu dinh dưỡng hoặc thừa dinh dưỡng và có thể tác động đến bất kỳ ai, nhưng những người cao niên trên 65 tuổi lại có nguy cơ cao hơn.

Thiếu Dinh Dưỡng - gây ra do **không thiêu thụ đủ** calo, protein, hoặc các chất dinh dưỡng khác.

- Điều này xảy ra thường xuyên ở những nơi trên thế giới không được cung cấp đầy đủ thực phẩm và nước sạch.
- Điều này cũng có thể xảy ra do bệnh tật hoặc phẫu thuật ảnh hưởng đến sự ngon miệng hoặc tiêu hóa thực phẩm.

Thừa Dinh Dưỡng - gây ra do **tiêu thụ nhiều calo hơn nhu cầu của một người.**

- Một người có thể ăn nhiều calo hơn mức cơ thể họ cần và vẫn bị suy dinh dưỡng.
- **Tiêu thụ quá nhiều calo và không đủ đa dạng** các loại thực phẩm bổ dưỡng như trái cây, rau củ, ngũ cốc nguyên hạt, protein nạc, đậu, sữa ít béo, các loại quả hạch, và hạt **có thể dẫn đến thiếu hụt vitamin, khoáng chất, hoặc protein**.
- Tại Hoa Kỳ, điều này thường thấy trong nghịch lý đói ăn và thừa cân, **chủ yếu xảy ra ở các khu vực nghèo đói, không đảm bảo an ninh lương thực**.

Thông Tin Về Suy Dinh Dưỡng Ở Người Cao Niên:

- Cứ 2 người lớn niên thì có 1 người có nguy cơ suy dinh dưỡng hoặc đã bị suy dinh dưỡng.
- 16% người cao niên độc lập có nguy cơ cao bị suy dinh dưỡng.
- Có tới 60% người cao niên trong các cơ sở chăm sóc sức khoẻ bị suy dinh dưỡng.
- 9 triệu người cao niên không có khả năng mua thực phẩm bổ dưỡng.
- Cứ 4 người lớn (25%) từ 65 tuổi trở lên thì có 1 người giảm khẩu phần ăn hoặc bỏ bữa.
- Rụng răng, sức khoẻ răng miệng kém, chán ăn và thay đổi khẩu vị, là một phần tự nhiên của quá trình lão hoá, là những yếu tố góp phần gây ra suy dinh dưỡng.

Bấm vào đây để xem đoạn video ngắn - ***5 Sự Thật Về Suy Dinh Dưỡng Ở Người Cao Niên!***

Suy Dinh Dưỡng Có Thể Do Nhiều Yếu Tố Khác Nhau

Suy dinh dưỡng không chỉ ảnh hưởng đến người có thu nhập thấp hoặc những người vô gia cư. Nó cũng có thể ảnh hưởng đến những người có những hệ thống chăm sóc tốt và có gia đình quan tâm.

Ngay cả những người cao niên năng động và độc lập có nhiều thực phẩm trong nhà vẫn có thể có nguy cơ suy dinh dưỡng! Có đủ tiền và ăn đủ ba bữa mỗi ngày cũng không giúp một số người tránh khỏi bị suy dinh dưỡng.

Các yếu tố gây ra hoặc góp phần gây ra suy dinh dưỡng:

- Thay đổi vị giác
- Tình trạng sức khoẻ mãn tính
- Mất trí
- Phiền muộn
- Rối loạn tiêu hoá (ví dụ: viêm loét đại tràng, bệnh Crohn, bệnh celiac)
- Ít đi lại
- Thu nhập hạn chế
- Sống một mình

- Tác dụng phụ của thuốc
- Sức khoẻ răng miệng kém
- Chế độ ăn hạn chế
- Khó nuốt/nhai

A Ở độ tuổi của chúng ta, thói quen ăn uống và sinh hoạt thay đổi, điều này có thể ảnh hưởng đến chế độ dinh dưỡng. Cơ thể không tiêu hoá và chuyển hoá thức ăn hiệu quả như trước đây.

Những thay đổi trong vị giác và giảm cảm giác thèm ăn ảnh hưởng đến lượng thức ăn được tiêu thụ. Không phải lúc nào quý vị cũng có thể ngăn ngừa hoặc điều trị suy dinh dưỡng bằng cách ăn nhiều hơn.

Quý vị băn khoăn về tinh trạng dinh dưỡng của mình? Bấm vào đây để xem các dấu hiệu/triệu chứng chính của suy dinh dưỡng và nên làm gì nếu quý vị đang có các triệu chứng này.

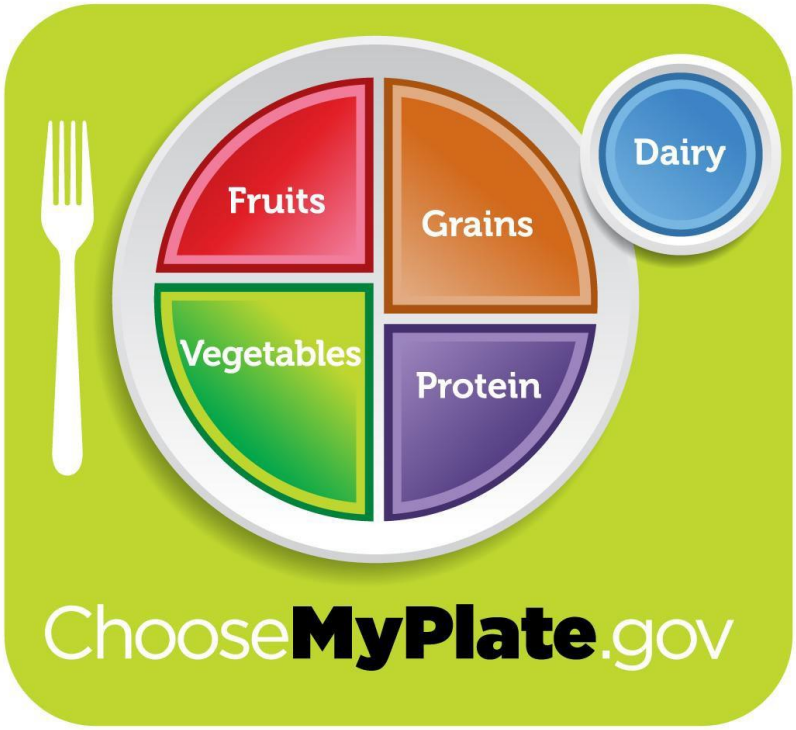
Nếu quý vị lo lắng về tình trạng dinh dưỡng của mình, hãyl àm Đánh Giá Dinh Dưỡng Nhỏ này để tầm soát tình trạng suy dinh dưỡng.

Mẹo Giúp Ngăn Ngừa Suy Dinh Dưỡng:

- Nếu quý vị đang sử dụng các loại thuốc làm giảm cảm giác thèm ăn, hãy hỏi bác sĩ xem có các lựa chọn khác không góp phần làm giảm cảm giác thèm ăn hay không.
- Ăn nhiều loại thực phẩm cung cấp các chất dinh dưỡng như kali, canxi, vitamin D và vitamin B12 hoặc ăn các loại thực phẩm giàu vitamin và khoáng chất.
- Tập các bài tập phù hợp và thú vị với quý vị để giúp duy trì/xây dựng khối lượng cơ (Lưu ý: luôn kiểm tra với bác sĩ để xem bài tập nào phù hợp với quý vị và an toàn để thực hiện dựa trên sức khoẻ của quý vị).
- Xem xét việc đăng ký các chương trình hỗ trợ dinh dưỡng mà quý vị có thể hội đủ điều kiện, chẳng hạn như Chương Trình Trợ Cấp Dinh Dưỡng Bổ Sung (SNAP), Chương Trình Dinh Dưỡng Chợ Nông Sản Cho Người Cao Niên (SFMNP) (thường được tổ chức từ ngày 10 tháng Bảy đến ngày 31 tháng Mười), Chương Trình Trợ Cấp Thực Phẩm Khẩn Cấp (TEFAP), và các chương trình khác có thể giúp quý vị đáp ứng nhu cầu dinh dưỡng của mình.

Bấm vào đây để biết thêm thông tin về chương trình SNAP và tìm hiểu về Kế Hoạch Tiết Kiệm Thực Phẩm (TFP).

Bấm vào đây để xem bản in các công thức nấu nướng cho người cao tuổi MyPlate!



Để xem lại các số cũ của Bản Tin Tuổi Già Khỏe Mạnh hoặc để tìm bản tin bằng một ngôn ngữ khác* xin bấm vào đây.

*Những bản dịch của bản tin này có thể không được đăng tải trên mạng ngay.
Xin thường xuyên kiểm tra!

Lưu ý: *Nội dung của bản tin này không phải để chẩn đoán, chữa trị, hoặc điều trị bất kỳ tình trạng y tế, sức khỏe hay bệnh trạng nào khác. Quý vị nên tìm kiếm lời khuyên của bác sĩ hoặc nhà cung cấp sức khỏe đủ điều kiện khác nếu có bất kỳ câu hỏi nào liên quan đến tình trạng y tế.*

Truy cập trang web của chúng tôi

Illinois Department on Aging | One Natural Resources Way, Suite 100, Springfield, IL 62702-1271

Hủy đăng ký aging.communications@illinois.gov

Về Constant Contact

Do melanie.kluzek@illinois.gov gửi với sự hợp tác cùng

Constant Contact

Hãy thử sử dụng email tiếp thị miễn phí ngay hôm nay!