

التثقيف الغذائي  
لكبار السن!

# اخبار



858-495-5500 | www.HealthierLivingSD.org | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | خريف 2023

## تحفيز المخ

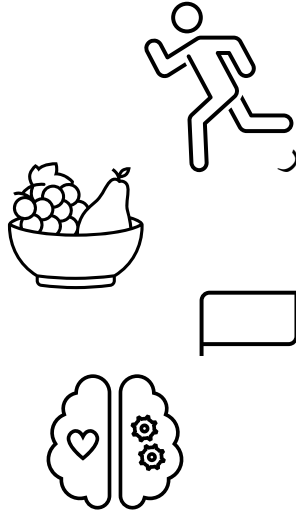


يتغير المخ والوظيفة العقلية لدينا مع تقدمنا في العمر. على الرغم من أنه من الشائع الخوف من التدهور العقلي مع تقدمنا في العمر، إلا أنه من المهم أن نتذكر أن الاعتلال العقلي ليس أمرًا حتميًا. هناك أشياء يومية يمكننا القيام بها للحفاظ على وظيفة المخ. فعلى سبيل المثال، بدلاً من تناول الأطعمة المعالجة السكرية،

يمكن أن يؤدي تناول الأطعمة الكاملة مثل التوت والأفوكادو والبروكلي والحبوب الكاملة إلى تحسين وظائف المخ من خلال مساعدتنا في الحفاظ على تركيزنا وحيويتنا. يمكن للأطعمة الغنية بأنواع أوميغا 3 أيضًا تعزيز قوة المخ من خلال تحسين تدفق الدم فيه. وتشمل هذه الأطعمة الأسماك الدهنية والأعشاب البحرية والمكسرات والبذور. تساعد كذلك ممارسة التمارين الرياضية في تحسين تدفق الدم إلى دماغنا وتقليل فرص الإصابة بالتدهور العقلي. وعلى الرغم من أن المخ عضو، إلا أنه يمكننا تدريبه كما لو كان عضلة. فبدلاً من المشاركة في الأنشطة السلبية غير المحفزة مثل مشاهدة التلفاز، يمكننا الحفاظ على لياقتنا الذهنية من خلال التواصل الاجتماعي، أو بحل الألغاز المتقاطعة، أو أحجية تجميع الصور المجزأة، أو أوراق اللعب، أو القراءة.

## التزامي بالحفاظ على صحة المخ

للحفاظ على صحة المخ، سأقوم بما يلي:



- ممارسة التمارين الرياضية بانتظام - حيث يؤدي ذلك إلى تحسين الذاكرة والتفكير
- الحفاظ على نظام غذائي صحي للقلب - مرتبط بتعزيز الأداء الإدراكي
- الحصول على قسط كافٍ من النوم - يساعد على إزالة الفضلات من المخ
- البقاء نشطاً اجتماعياً وذهنياً - يدعم الصحة الإدراكية
- الحد من الإجهاد - يقلل من خطر الإصابة بالأمراض الإدراكية



تم إعداد هذه النشرة الإخبارية من قِبل إدارة خدمات الشيوخ والاستقلال التابعة لوكالة الخدمات الصحية والإنسانية بمقاطعة سان دييغو بتمويل من برنامج المساعدات الغذائية التكميلية (SNAP) التابع لوزارة الزراعة الأمريكية (USDA). وزارة الزراعة الأمريكية هي مقدم خدمة وصاحب عمل يوفّران فرصاً متساوية. لمزيد من المعلومات حول برامجنا، تفضل بزيارة

www.HealthierLivingSD.org

التثقيف الغذائي  
لكبار السن!

# اخبار



858-495-5500 | www.HealthierLivingSD.org | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | خريف 2023

## Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount Per Serving

**Calories**

**240**

% Daily Value\*

<b>Total Fat</b> 4g	<b>5%</b>
Saturated Fat 1.5g	<b>8%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 5mg	<b>2%</b>
<b>Sodium</b> 430mg	<b>19%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 46g	<b>17%</b>
Dietary Fiber 7g	<b>25%</b>
Total Sugars 4g	
Includes 2g Added Sugars	<b>4%</b>
<b>Protein</b> 11g	
Vitamin D 2mcg	10%
Calcium 260mg	20%
Iron 6mg	35%
Potassium 240mg	6%

\* The % Daily Value (DV) tells you how much a nutrient in a serving of food contributes to a daily diet. 2,000 calories a day is used for general nutrition advice.

## اعرف ملصق حقائق التغذية: النسبة المئوية للقيمة اليومية

توجد على ملصقات الأغذية التي نشتريها يوميًا من متجر البقالة نسب مئوية للقيمة اليومية، وهي نقطة مرجعية مهمة لا يفهمها معظم الناس. يمكن أن تساعدنا معرفة نسبة القيمة اليومية في قياس كمية العناصر الغذائية اليومية الموصى بها في حصة واحدة من الطعام. يجب استهداف تحصيل نسبة قيمة يومية 5% أو أقل من العناصر الغذائية التي تريد الإقلال منها (مظللة باللون الأحمر على اليمين) ونسبة قيمة يومية 20% أو أكثر من العناصر الغذائية التي تريد الإكثار منها (مظللة باللون الأخضر على اليمين). بالنظر إلى نسبة القيمة اليومية، يمكننا اتخاذ خيارات أفضل لتناول الطعام يمكن أن تساعدنا على تقليل خطر تعرضنا للإصابة بارتفاع ضغط الدم، والنوبة القلبية، والسكتة الدماغية، وغيرها من المشكلات الصحية التي يمكن الوقاية منها.

## نشاط صحة المخ: سودوكو

المصدر: ريدرز دايجست

	7			2			4	6	
	6						8	9	
2			8				7	1	5
	8	4		9	7				
7	1						5	9	
			1	3			4	8	
6	9	7			2				8
	5	8						6	
4	3			8				7	

استمتع بالتحدي في لعبة سودوكو! يمكن أن يحسن التركيز والذاكرة. يجب ملء المربع بأرقام من 1 إلى 9 بدون أرقام متكررة في كل خط، أفقيًا أو رأسيًا. يمكنك العثور على كتاب سودوكو على أرفف الجرائد، أو ببساطة تشغيله من خلال تطبيق للهاتف المحمول على جهازك. حل لعبة سودوكو على اليمين موجود في الصفحة التالية.



التثقيف الغذائي  
لكبار السن!

# اخبار



858-495-5500 | www.HealthierLivingSD.org | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | خريف 2023

ليكن غداؤك صحيًا هذا الخريف تقدم سان دييغو مجموعة متنوعة من المنتجات الطازجة! غالبًا ما تكون المنتجات الموسمية أرخص ثمنًا وأكثر قيمة غذائية. إليك ما سيشهده موسم الخريف هذا:



التفاح



البصل



البازلاء



البطاطس



البامية



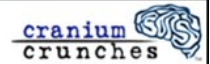
اليقطين

## نشاط صحة المخ (المصدر: www.craniumcrunches.com)

يمكن أن يؤدي إكمال لعبة "رصد الفرق" إلى تعزيز الذاكرة والإدراك البصري، وهما الجانبان المهمان في صحة المخ. هل يمكنك اكتشاف الاختلافات الخمسة بين الصور؟



Find the Difference  
www.craniumcrunches.com



الحل:

8	7	5	9	2	1	3	4	6
3	6	1	7	5	4	8	9	2
2	4	9	8	6	3	7	1	5
5	8	4	6	9	7	1	2	3
7	1	3	2	4	8	6	5	9
9	2	6	1	3	5	4	8	7
6	9	7	4	1	2	5	3	8
1	5	8	3	7	9	2	6	4
4	3	2	5	8	6	9	7	1



## تمرين الضغط على الحائط

يمكن أن يساعد النشاط البدني، بما في ذلك تدريبات القوة، في تعزيز وظائف المخ. لتقوية الجزء العلوي من الجسم، جرّب حركات الضغط هذه على الحائط. قف في مواجهة الحائط مع مد الذراعين وبسط راحة اليدين على الحائط. مع الحفاظ على استقامة الجسم، انحن نحو الجدار بحيث يكون الوجه قريبًا من الجدار. اضغط على الحائط للعودة إلى وضع مستقيم قائمًا. كرر ذلك 10 مرات.

التثقيف الغذائي  
لكبار السن!

# اخبار



858-495-5500 | www.HealthierLivingSD.org | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | خريف 2023

## تسليط الضوء على مجموعة CFHL: مسؤولو مدينة إسكونديدو يستمعون إلى كبار السن في مركز بارك أفينيو المجتمعي

بعد إكمال فصل الذكاء التغذوي (Food Smarts)، يسعى المشاركون في مركز بارك أفينيو المجتمعي للمساهمة في بناء مجتمع أكثر أمانًا! أجرت المجموعة تدقيقًا لمسارات المشي حيث استخدمت تطبيق الهاتف المحمول *Report It* لالتقاط صور لمخاطر التعثر وتقديمها إلى المدينة لإصلاحها. واستجابة لنشاط السكان، عقد نائب العمدة وقائد الشرطة جلسة استماع مع السكان للوقوف على مخاوفهم.



نائب العمدة وكابتن الشرطة يزوران مركز بارك أفينيو المجتمعي

## تسليط الضوء على الموارد: جمعية الزهايمر

المصدر: جمعية الزهايمر



خط المساعدة الخاص بجمعية الزهايمر (1.800.272.3900) يعمل على مدار الساعة وطوال أيام السنة. يقدم المتخصصون والأطباء السريريون من خلال هذه الخدمة المجانية الدعم والمعلومات السرية للأشخاص الذين يعانون من الخرف ومقدمي الرعاية والأسر والجمهور.

## بطاطا مشوية بالكاراي وجوز الهند

تُقدم لشخصين | 10 دقائق | المصدر: TheLeanCleanEatingMachine.com

المكونات:

- 2 حبة بطاطا كبيرة مُقطّعة إلى مكعبات حجم 2 بوصة
- ملعقتان كبيرتان من زيت جوز النقي البكر المذاب غير المكرر
- ملعقة كبيرة من مسحوق الكاري
- ملعقة صغيرة من الملح البحري حسب الرغبة
- ملعقة كبيرة من الكزبرة المفرومة (اختياري)

الإرشادات:

تسخين الفرن مسبقًا إلى 415 درجة فهرنهايت. وفي وعاء خلط كبير، يتم وضع مكعبات البطاطا، وزيت جوز الهند المذاب، ومسحوق الكاري، والملح البحري. في طبق خبز كبير، يتم فرد مكعبات البطاطا المغلفة بالتساوي ووضعها على الرف الأوسط في الفرن. ضبط المؤقت لمدة 45 دقيقة، مع تقليب البطاطا كل 15 دقيقة لتجنب الاحتراق. يمكن تزيين الطبق بالكزبرة المفرومة حسب الرغبة

