



新闻

关爱老年人的
营养教育!

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

提神补脑

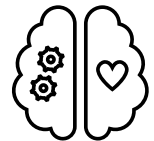
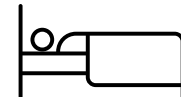
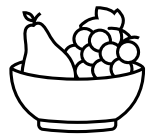
随着年龄的增长，我们的大脑和心智功能也会发生变化。虽然人们普遍担心智力会随着衰老而逐渐衰退，但这一障碍并非无法避免，请将这点牢记于心。我们可以通过一些日常行为来预防大脑功能衰退。例如，少吃含糖量高的加工食品，多吃浆果、牛油果、西兰花和五谷杂粮之类的天然食品，这样可以帮助我们保持注意力集中和充沛精力，从而改善大脑功能。油性鱼、海藻、坚果和种子等富含 Omegas-3s 的食物也能通过改善脑部血液循环来增强脑力。锻炼身体同样有助于改善脑部血液循环，减少智力衰退的几率。虽然大脑是人体内的器官，但我们可以像锻炼肌肉一样锻炼大脑。外出社交、填字游戏、拼图、打牌和阅读都有助于我们保持精神状态，但最好不要选择看电视之类的非刺激性被动活动。



从我做起，让大脑更健康

为了保持大脑健康，我将：

- 定期锻炼 - 增强记忆力和思维能力
- 养成有益心脏健康的饮食习惯 - 改善认知能力
- 保证充足睡眠 - 从脑中排除废物
- 保持社交和精神活跃 - 有助于认知健康
- 调节压力 - 降低患认知疾病的风险



本简讯由圣地亚哥县卫生与公众服务机构的老年与残障人士服务计划编写，美国农业部 (USDA) 补充营养援助计划 (SNAP) 提供资助。USDA 是提供平等机会的机构与雇主。如需了解有关我们计划的更多信息，请访问 www.HealthierLivingSD.org



新闻

关爱老年人的
营养教育!

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

了解您的标签：每日摄入量百分比

我们每天从食品杂货店购买的食品标签上都标有“每日摄入量”(DV)百分比，为我们的饮食提供重要参考，但大多数人对此都不甚了解。DV 百分比能够帮助我们衡量一份食物中的营养含量，了解其每日推荐摄入量是多少。对于建议您较少摄入的营养素（**右侧红色阴影部分**），您应该争取不要超过 5% (DV)；对于建议您较多摄入的营养素（**右侧绿色阴影部分**），您应该争取至少为 20% (DV) 或更多。通过监测您的每日摄入量百分比，我们便能够做出更好的饮食选择，帮助我们降低患高血压、心脏病、中风以及其他可预防健康问题的风险。

Nutrition Facts

4 servings per container

Serving size 1 1/2 cup (208g)

Amount Per Serving

Calories

240

% Daily Value*

Total Fat 4g 5%

Saturated Fat 1.5g 8%

Trans Fat 0g

Cholesterol 5mg 2%

Sodium 430mg 19%

Total Carbohydrate 46g 17%

Dietary Fiber 7g 25%

Total Sugars 4g

Includes 2g Added Sugars 4%

Protein 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.

大脑健康益智活动：数独

来源：《读者文摘》

享受数独的挑战与乐趣！这款游戏有助于提高注意力和记忆力。每一方格内必须填入 1-9 中的一个数字，每横行或每纵列方格内数字不得重复。您可以在杂志架上找到数独游戏书，或直接通过设备上的移动应用程序进行游戏。右侧数独游戏的解法详见次页。

	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	



新闻

关爱老年人的
营养教育!

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

秋风送爽，吃出健康

各类新鲜农产品在圣地亚哥均有售卖！当季农产品通常更便宜且最富含营养。以下是今年秋季的当季食材：



南瓜



秋葵



土豆



豌豆



洋葱



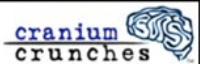
苹果

大脑健康益智活动 (来源: www.craniumcrunches.com)

“找不同”游戏有助于增记忆力和视觉感知力，二者都是保障大脑更加健康的重要因素。您能找出这两幅图片的5处不同吗？



Find the Difference
www.craniumcrunches.com



墙壁式俯卧撑

体育运动，包括力量训练，都有助于增强大脑功能。如果想要增强上肢力量，不妨试试墙壁式俯卧撑。面向墙壁站立，双手伸直，手掌平放在墙上。保持身体挺直，同时向墙壁倾斜，使面部紧贴墙壁。向墙施力，恢复到挺直的站立姿势。重复 10 次。



解法:

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

答案: 1.) 黑色/蓝色圆点 2.) 18/81 3.) 2/1 4.) 2/4 个排气口 5.) 小/大轮胎



新闻

关爱老年人的
营养教育!

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

CFHL 群组聚焦：埃斯孔迪多市政府官员于公园大道社区中心悉心听取老年人意见

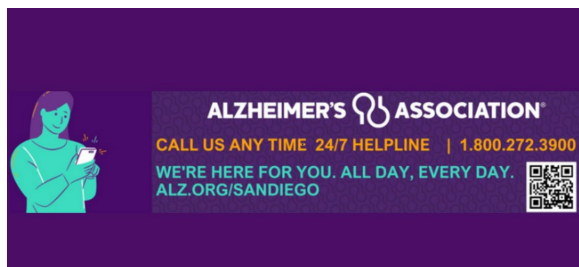


副市长和警察局长走访
公园大道社区中心

在听讲完 *明智挑选食物* 课堂后，公园大道社区中心的参与者们开始着手共同创建一个更加安全的社区！该群体进行了一次步行评估，并使用 *Report It* 移动应用程序拍摄了有绊倒风险的地点照片，这些照片现已提交至市政府，以便对相应的地点进行维修。听闻这一积极行动，当地副市长和警察局长召开了一场倾听会，以听取居民们的意见并解决他们所关心的问题。

资源要点：阿尔茨海默病协会

来源：阿尔茨海默病协会



阿尔茨海默氏症协会帮助热线 (1.800.272.3900) 全天候开通。这项服务免费提供，且不会泄露个人隐私，专家和临床医生将借此为痴呆症患者、护理人员、家属以及广大民众提供医疗协助和病情咨询。

椰香咖喱烤红薯

供 2 人食用 | 10 分钟 | 来源：TheLeanCleanEatingMachine.com

食材：

- 2 块大红薯，切成 2 英寸见方块状
- 2 汤匙融化的未精炼初榨椰子油
- 1 汤匙咖喱粉
- 1 茶匙海盐（适量调味）
- 1 汤匙香菜碎（可选）

做法：

将烤箱预热至 415° F（约 213° C）。将红薯块、融化的椰子油、咖喱粉和海盐倒入一个大碗中。在一个大烤盘中均匀铺上涂好的红薯块，放在烤箱的中层架上。定时器设定 45 分钟，每隔 15 分钟翻动一次，以免烤焦。如果您愿意，还可以放入香菜碎作为点缀

