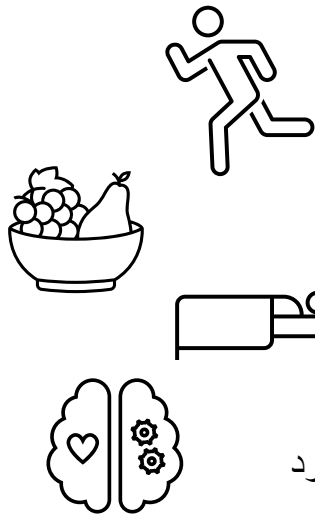


سوخت‌رسانی به مغزمان



با افزایش سن، مغز و عملکرد ذهنی ما تغییر می‌کند. اگرچه با افزایش سن، ترس از زوال عقل امری عادیست اما دانستن اینکه اختلال روانی اجتناب پذیر است، حائز اهمیت می‌باشد. کارهای روزمره‌ای وجود دارند که از طریق آنها می‌توانیم عملکرد مغز خود را حفظ نماییم. برای مثال، به جای خوردن غذاهای فرآوری شده شیرین، خوردن غذاهای کامل مانند انواع توت‌ها، آووکادو، بروکلی و غلات کامل می‌تواند از طریق متمرکز و پیرانرژی نگه داشتن ما، موجب بهبود عملکرد مغز ما شود. غذاهای سرشار از امگا 3 نیز با بهبود جریان خون در مغز، قدرت مغز را تقویت می‌کنند. از جمله این غذاها می‌توان به ماهی‌های روغنی، جلبک دریایی، انواع آجیل و دانه‌ها اشاره کرد. ما با کمک ورزش، موجب بهبود جریان خون به مغز خود و در نتیجه کاهش احتمال ابتلا به زوال عقلی می‌شویم. اگرچه مغز یک اندام است، اما می‌توانیم آن را طوری تمرین دهیم که انگار یک عضله است. ما می‌توانیم به‌جای شرکت در فعالیت‌های غیر متحرک و غیرفعال مانند تماشای تلویزیون، از طریق معاشرت، انجام جدول کلمات متقاطع، چیدن پازل عکس، ورق بازی یا خواندن، از نظر ذهنی خود را در وضعیت مناسبی قرار دهیم.

تعهد من برای داشتن مغزی سالم‌تر



- من جهت حفظ سلامتی مغز خود، امور زیر را انجام خواهم داد:
- ورزش منظم – منجر به بهبود حافظه و قدرت تفکر می‌شود
 - داشتن رژیم غذایی سالم برای قلب – با بهبود عملکرد شناختی مرتبط است
 - داشتن خواب مناسب – به پاکسازی مواد زائد از مغز کمک می‌کند
 - فعال بودن از نظر اجتماعی و ذهنی – از سلامت شناختی حمایت می‌کند
 - محدود کردن استرس – موجب کاهش خطر ابتلا به بیماری‌های شناختی می‌شود



آموزش تغذیه
با سالمندان!

خبر



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

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.

برچسب خود را بشناسید: درصد مقدار روزانه

درصدهای مقدار روزانه (DV) بر روی برچسب‌های غذایی که روزانه از خواربارفروشی خریداری می‌کنیم، یافت می‌شوند. DV معیار سنجش مهمی است که بیشتر افراد از آن اطلاعی ندارند. درصد DV می‌تواند به ما کمک کند تا میزان مقدار توصیه شده روزانه یک ماده مغذی موجود در یک وعده غذایی را مورد سنجش قرار دهیم. برای مواد مغذی که می‌خواهید مقدار کمتری از آن را دریافت نمایید، 5 درصد DV یا کمتر (**مشخص شده با رنگ قرمز سایه‌دار در سمت راست**) و برای مواد مغذی که می‌خواهید مقدار بیشتری از آن را دریافت نمایید، 20 درصد DV یا بیشتر (**مشخص شده با رنگ سبز سایه‌دار در سمت راست**) را در نظر بگیرید. ما با بررسی درصد مقدار روزانه، می‌توانیم انتخاب‌های غذایی بهتری داشته باشیم که ما را در کاهش خطر ابتلا به فشار خون بالا، حمله قلبی، سکته مغزی و سایر مشکلات سلامتی قابل پیشگیری یاری نماید.

فعالیت برای سلامت مغز: سودوکو

منبع: Reader's Digest

از چالش بازی سودوکو لذت ببرید! موجب بهبود تمرکز و حافظه می‌شود. یک مربع باید با اعداد 1 تا 9 بدون هیچ عدد تکراری در هر خط، چه بصورت افقی و چه عمودی، تکمیل شود. شما می‌توانید یک کتاب سودوکو را روی غرفه مجله بیابید یا به راحتی آن را از طریق یک برنامه تلفن همراه در دستگاه خود بازی کنید. راه حل سودوکو در قسمت سمت راست در صفحه بعد می‌باشد.

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

آموزش تغذیه
با سالمندان!

خبر



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

کانون توجه گروه CFHL: مقامات شهر اسکوندیدو به خواسته‌های افراد مسن مرکز اجتماعی Park Avenue رسیدگی می‌کنند

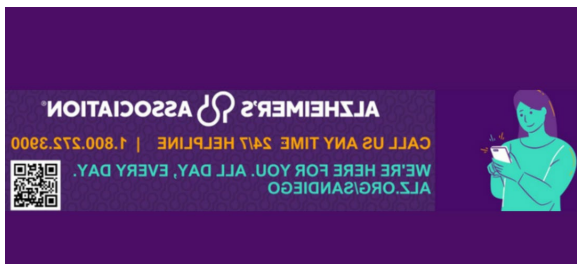
پس از تکمیل کلاس Food Smarts، شرکت‌کنندگان در مرکز اجتماعی Park Avenue تصمیم گرفتند تا جامعه ایمن‌تری ایجاد کنند! این گروه یک بازرسی پیاده‌روی انجام دادند که در آن از برنامه تلفن همراه Report It برای گرفتن عکس‌هایی از خطرات سقوط و ارسال آن‌ها به شهر برای تعمیر استفاده کردند. پس از مطلع شدن از فعالیت ساکنین، معاون شهردار و کاپیتان پلیس یک جلسه استماع برگزار نموده تا در آنجا به حرف‌های ساکنین گوش دهند و به مشکلات آنها رسیدگی نمایند.



بازدید معاون شهردار و کاپیتان پلیس از مرکز اجتماعی Park Avenue

منبع کلیدی: انجمن آلزایمر

منبع: انجمن آلزایمر



خط پشتیبانی انجمن آلزایمر (1.800.272.3900) 24 ساعت شبانه‌روز، 7 روز هفته و 365 روز سال در دسترس است. متخصصان و پزشکان بالینی از طریق این خدمات رایگان، اطلاعات و پشتیبانی محرمانه را در اختیار افراد مبتلا به زوال عقل، مراقبان، خانواده‌ها و عموم قرار می‌دهند.

سیب زمینی شیرین کبابی با ادویه کاری و نارگیل

مناسب برای 2 نفر | 10 دقیقه | منبع: TheLeanCleanEatingMachine.com

مواد لازم:

- 2 سیب زمینی شیرین بزرگ خرد شده به تکه‌های 2 اینچی
- 2 قاشق غذاخوری روغن نارگیل آب شده خالص و تصفیه نشده
- 1 قاشق غذاخوری ادویه کاری
- 1 قاشق چایخوری نمک دریایی برای مزه دار کردن
- 1 قاشق غذاخوری گشنیز خرد شده (به دلخواه)

دستورالعمل‌ها:

فر را از قیل با دمای 415 درجه فارنهایت گرم کنید. تکه‌های سیب زمینی شیرین، روغن نارگیل آب شده، ادویه کاری و نمک دریایی را در یک کاسه بزرگ بریزید. تکه‌های سیب زمینی شیرین آغشته شده را به طور یکنواخت در یک ظرف بزرگ پخت بریزید و آن را در قسمت میانی فر قرار دهید. زمان را برای 45 دقیقه تنظیم کنید و برای جلوگیری از سوختن سیب زمینی‌ها، آنها را هر 15 دقیقه یکبار برگردانید. اگر دوست دارید آن را با گشنیز خرد شده تزئین کنید

