



뉴스

시니어와 함께하는
영양 교육!

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

두뇌에 에너지 공급하기

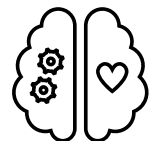
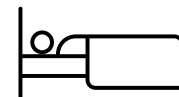
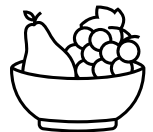
우리의 뇌와 정신 기능은 나이가 들면서 변화합니다. 나이가 들어가면서 정신 기능이 저하되는 것을 두려워하는 것은 일반적이지만, 정신 장애 피할 수 없는 것이 아니라는 점을 기억하는 것이 중요합니다. 두뇌 기능을 유지하기 위해 매일 할 수 있는 일들이 있습니다. 예를 들어, 설탕이 많이 함유된 가공식품 대신 베리류, 아보카도, 브로콜리, 통곡물과 같은 자연식품을 섭취하면 집중력과 활력을 유지하는 데 도움이 되어 두뇌 기능을 향상시킬 수 있습니다. 또한 오메가-3가 풍부한 식품은 뇌의 혈류를 개선하여 두뇌 기능을 향상시킬 수 있습니다. 이러한 식품에는 지방이 많은 생선, 해조류, 견과류 및 씨앗류가 포함됩니다. 운동을 하면 뇌로 가는 혈류가 개선되어 정신 기능 저하를 겪을 가능성이 줄어듭니다. 뇌는 기관이지만 마치 근육처럼 훈련할 수 있습니다. TV 시청과 같이 수동적이며 뇌를 자극하지 않는 활동보다는 사교 활동, 십자말풀이, 직소 퍼즐 맞추기, 카드놀이 또는 독서 등을 통해 정신적 건강을 유지할 수 있습니다.



더 건강한 두뇌를 위한 나의 약속

건강한 두뇌를 유지하기 위해 다음과 같이 실천합니다.

- 규칙적으로 운동하기 - 기억력과 사고력을 향상시킵니다
- 심장 건강에 좋은 식습관 유지하기 - 인지 능력 향상과 관련이 있습니다
- 적절한 수면 취하기 - 뇌의 노폐물 제거에 도움이 됩니다
- 사회적 활동 및 정신적 활동 유지하기 - 인지 건강에 도움이 됩니다
- 스트레스 줄이기 - 인지 질환의 위험을 감소시킵니다





뉴스

시니어와 함께하는
영양 교육!

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

라벨 읽기: 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(% Daily Value, %DV)

우리가 매일 마트에서 구매하는 식품의 라벨에는 대부분의 사람들이 이해하지 못하는 중요한 기준점인 1일 영양성분 기준치(DV) 비율이 표시되어 있습니다. % DV는 식품의 1회 제공량에 해당 영양소의 일일 권장량이 얼마나 들어 있는지 측정하는 데 도움이 됩니다. 적게 섭취하려는 영양소(오른쪽 빨간색 음영)는 5% 이하를 목표로 하고, 더 많이 섭취하려는 영양소(오른쪽 녹색 음영)는 20%(DV) 이상을 목표로 하세요. 1일 영양성분 기준치에 대한 비율(% daily value)을 확인함으로써 고혈압, 심장마비, 뇌졸중 및 기타 예방 가능한 건강 문제의 위험을 줄이는 데 도움이 되는 더 나은 식단을 선택할 수 있습니다.

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.

두뇌 건강 활동: 스도쿠

출처: 리더스 다이제스트

스도쿠 게임에 도전해 보세요! 집중력과 기억력을 향상시킬 수 있습니다. 정사각형의 각 가로줄 또는 세로줄에 1~9 사이의 숫자를 중복되지 않게 채워 넣어야 합니다. 잡지 가판대에서 스도쿠 책을 구입하거나 모바일 기기의 애플리케이션을 통해 간편하게 즐길 수 있습니다. 오른쪽 스도쿠의 정답은 다음 페이지에 나와 있습니다.

	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	



뉴스

시니어와 함께하는
영양 교육!

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

올가을 건강하게 먹기

샌디에이고에는 다양하고 신선한 농산물이 풍성합니다! 제철 음식은 많은 경우 훨씬 저렴할 뿐 아니라 영양이 가장 풍부합니다. 올가을 제철 음식은 다음과 같습니다.



호박



오크라



감자



완두콩



양파



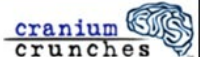
사과

두뇌 건강 활동 (출처: www.craniumcrunches.com)

"틀린 그림 찾기" 게임을 하면 기억력과 함께 시지각(Visual Perception) 능력이 향상될 수 있습니다. 이 두 가지 능력은 건강한 두뇌의 중요한 요소입니다. 두 개의 이미지에서 틀린 그림 다섯 가지를 찾아보시겠어요?



Find the Difference
www.craniumcrunches.com



벽 푸시업

근력 운동을 포함한 신체 활동은 두뇌 기능을 향상시키는 데 도움이 될 수 있습니다. 상체 근력을 강화하려면 벽을 이용한 푸시업을 시작해 보세요. 벽을 향해 서서 팔을 쭉 뻗고 손바닥을 편 채로 벽에 붙입니다. 몸을 곧게 유지한 상태에서 벽 쪽으로 몸을 기울여 얼굴을 벽에 가까이 가져갑니다. 벽을 밀어서 다시 똑바로 선 자세로 돌아옵니다. 10회 반복합니다.



해결책:

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

정답: 1.) 검은색/파란색 점 2.) 18/81 3.) 2/1 4.) 통풍구 2개/4개 5.) 소형/대형 바퀴



뉴스

시니어와 함께하는
영양 교육!

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

CFHL 그룹 스포트라이트: 파크 애비뉴 커뮤니티 센터에서 시니어 주민들의 의견을 듣는 에스콘디도 시 공무원들

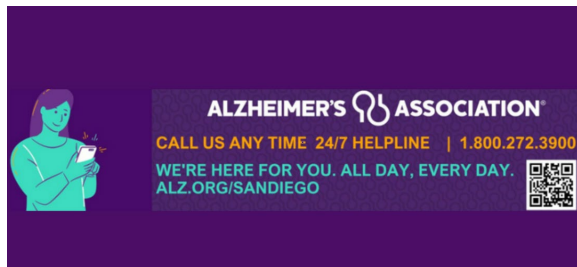


파크 애비뉴 커뮤니티 센터를 방문한 부시장과 경찰서장

파크 애비뉴 커뮤니티 센터 참가자들은 *Food Smarts* 클래스를 마친 후 보다 안전한 커뮤니티를 만들기 위한 활동에 나섰습니다! 이들은 리포트 잇(Report It) 모바일 애플리케이션을 사용하여 발에 걸려 넘어질 수 있는 위험 요소를 사진으로 촬영한 후 시 당국에 제출하여 수리하도록 하는 보도 감사를 직접 진행했습니다. 주민들의 활동 소식을 전해 들은 부시장과 경찰서장은 주민들의 의견을 듣고 우려 사항을 해결하기 위해 공청회를 개최했습니다.

자원 스포트라이트: 알츠하이머 협회

출처: 알츠하이머 협회



알츠하이머 협회 헬프라인(1.800.272.3900)은 365일 연중무휴 24시간 이용 가능합니다. 이 무료 서비스를 통해 전문의 및 임상이가 치매 환자와 간병인, 환자 가족, 일반인 등에게 비밀이 보장되는 지원과 정보를 제공합니다.

코코넛 카레 구운 고구마

2인분 | 10분 | 출처: TheLeanCleanEatingMachine.com

재료:

- 2인치 크기로 깍둑썰기한 큰 고구마 2개
- 정제되지 않은 녹인 버진 코코넛 오일 2큰술
- 1큰술 카레 가루
- 기호에 맞게 바다 소금 1작은술
- 잘게 썬 고수잎 1큰술(선택 사항)

요리법:

오븐을 415°F로 예열합니다. 큰 믹싱볼에 깍둑썰기한 고구마, 녹인 코코넛 오일, 카레 가루, 바다 소금을 넣고 섞습니다. 큰 베이킹 접시에 버무려진 고구마를 골고루 퍼서 오븐의 중간 선반에 놓습니다. 타이머를 45분으로 설정하고 고구마가 타지 않도록 15분마다 뒤집어 줍니다. 기호에 따라 잘게 썬 고수잎으로 장식합니다

