



# BALITA

Edukasyon sa  
Nutrisyon  
sa mga Nakatatanda!

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

## Pagpapahusay ng ating Utak

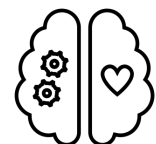
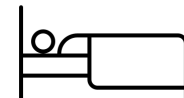
Nagbabago ang ating utak at ang paggana ng ating isip habang tumatanda tayo. Bagama't karaniwan nang katakutan ang paghina ng pag-iisip habang tayo ay tumatanda, mahalaga na tandaan na ang kapansanan sa pag-iisip ay hindi maiiwasan. May mga pang-araw-araw na bagay na maaari nating gawin upang mapanatili ang paggana ng ating utak. Halimbawa, sa halip na kumain ng mga matamis na naprosesong pagkain, ang pagkain ng mga buong pagkain tulad ng mga berry, abokado, brokoli at mga buong butil ay maaaring makapagpapabuti sa paggana ng ating utak sa pamamagitan ng pagtulong sa atin na manatiling nakatuon at masigla. Ang mga pagkaing mataas sa Omegs-3 ay maaari ding makapagpalakas ng utak sa pamamagitan ng pagpapabuti sa daloy ng dugo sa utak. Kabilang sa mga naturang pagkain ang mamantika na isda, damong-dagat, mga mani, at buto. Sa pamamagitan ng pag-ehersisyo, napapabuti natin ang daloy ng dugo sa ating utak, at nababawasan ang mga pagkakataong makaranas ng paghina ng kaisipan. Kahit na isang organo ang utak, maaari natin itong sanayin na parang isang kalamnan. Sa halip na makibahagi sa mga pasibo na hindi nagpapasigla na aktibidad tulad ng panonood ng T.V., maaari tayong manatiling malusog sa kaisipan sa pamamagitan ng pakikisalamuha, paggawa ng mga crossword puzzle, pagbuo ng jigsaw puzzle, paglalaro ng mga baraha, o pagbabasa.



## Ang Aking Pagtutuon sa Mas Malusog na Utak

Upang mapanatili ang malusog na utak, gagawin ko ang:

- Mag-ehersisyo nang regular – humahantong sa mas mahusay na memorya at pag-iisip
- Panatilihin ang isang diyeta na malusog sa puso – nakaugnay sa pinahusay na pagganap ng pag-iisip
- Matulog nang maayos – tumutulong sa pagpapalinaw sa utak
- Manatiling aktibo sa lipunan at pag-iisip – sumusuporta sa kalusugan ng pag-iisip
- Limitahan ang stress – binabawasan ang panganib ng sakit sa pag-iisip



Ang newsletter na ito ay binuo ng Ahensiya ng mga Serbisyong Pangkalusugan at Pantao ng County ng San Diego, Mga Serbisyo sa Tumatanda at Pagiging Independiyente, na may pagpopondo mula sa Programang Tulong sa Supplementong Nutrisyon (Supplemental Nutrition Assistance Program, SNAP) ng Departamento ng Agrikultura ng Estados Unidos (United States Department of Agriculture, USDA). Ang USDA ay isang tagapagbigay ng pantay na oportunidad at employer. Para sa higit pang impormasyon tungkol sa aming mga programa, bisitahin ang [www.HealthierLivingSD.org](http://www.HealthierLivingSD.org)



# BALITA

Edukasyon sa  
Nutrisyon  
sa mga Nakatatanda!

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

## Alamin ang Iyong Label: % ng Pang-araw-araw na Halaga

Makikita sa mga label ng pagkain na binibili natin araw-araw mula sa tindahan ng groserya ang mga porsyento ng Pang-araw-araw na Halaga (Daily Value, DV), isang mahalagang sanggunian na hindi naiintindihan ng karamihan. Ang % DV ay makakatulong sa atin na masukat kung gaano karami sa inirerekomendang pang-araw-araw na dami ng sustansya ang nasa isang hain ng pagkain. Kamtin ang 5% DV o mas mababa para sa mga sustansya na gusto mong mas kaunti ang **(may kulay na pula sa kanan)** at kamtin ang 20% (DV) o mas higit para sa mga sustansya na gusto mong mas higit ang **(may kulay berde sa kanan)**. Sa pamamagitan ng pagtingin sa % pang-araw-araw na halaga, makakagawa tayo ng mas mahusay na mga pasya sa pagkain na makakatulong sa atin na mabawasan ang ating panganib para sa mataas na presyon ng dugo, atake sa puso, istrok, at iba pang maiiwasang isyu sa kalusugan.

## 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.

## Aktibidad para sa Kalusugan ng Utak: Sudoku

Pinagmulan: Reader's Digest

Tangkilikin ang hamon ng paglalaro ng Sudoku! Maaari nitong mapabuti ang konsentrasyon at memorya. Ang isang parisukat ay dapat mapunan ng mga numerong mula 1-9 nang walang nauulit na mga numero sa bawat linya, pahalang man o patayo. Makakahanap ka ng aklat ng Sudoku sa isang tindahan ng magasin, o laruin na lang ito sa pamamagitan ng mobile application sa iyong aparato. Ang solusyon sa Sudoku sa kanan ay nasa susunod na pahina.

	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	





# BALITA

Edukasyon sa  
Nutrisyon  
sa mga Nakatatanda!

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

## Kumain ng Malusog Ngayong Taglagas

Nag-aalok ang San Diego ng maraming uri ng sariwang ani! Madalas na mas mura ang produktong napapanahon at nasa rurok ito ng nutrisyon nito. Narito ang kasama sa napapanahon ngayong Taglagas:



Kalabasa



Okra



Patatas



Gisantes



Sibuyas



Mansanas

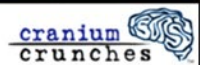
## Aktibidad para sa Kalusugan ng Utak *(pinagmulan:*

*www.craniumcrunches.com)*

*Maaaring mapahusay ng pagkumpleto sa larong "hanapin ang naiiba" ang memorya at pananaw - parehong mahalagang aspeto ng mas malusog na utak. Kaya mo bang hanapin ang 5 magkaiba sa pagitan ng mga larawan?*



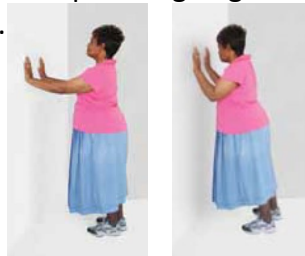
Find the Difference  
www.craniumcrunches.com



## Mga Pag-Push-Up sa Dingding

Ang pisikal na aktibidad, kabilang ang pagsasanay sa lakas, ay maaaring makatulong para mapalakas ang paggana ng utak. Para sa lakas ng itaas na bahagi ng katawan, subukan ang mga pag-push-up sa dingding na ito. Tumayo na nakaharap sa dingding na nakaunat ang mga braso at nakalapit ang mga palad sa dingding.

Panatiliing nakatuwid ang katawan, sumandal sa dingding na nakalapit ang mukha sa dingding. Itulak ang dingding upang bumalik na nakatuwid, nakatayo na posisyon. Ulitin nang 10 beses.



## Solusyon:

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

MGA SAGOT: 1.) itim/asul na tuldok 2.) 18 / 81 3.) 2 / 1 4.) 2 / 4vents 5.) maliit / malaking gulong



# BALITA

Edukasyon sa  
Nutrisyon  
sa mga Nakatatanda!

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

## CFHL na Panggrupong Spotlight: Park Avenue Community Center Pinakikinggan ng mga Opisyal ng Lungsod ng Escondido ang mga Matatanda

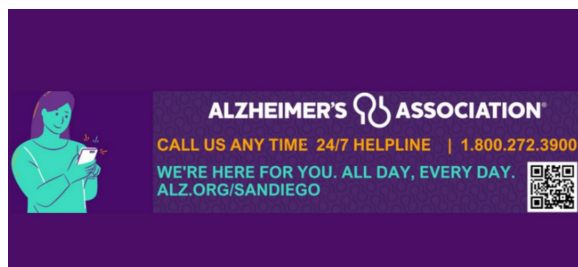


Bumisita ang Deputy Mayor at Kapitan ng Pulisya sa Park Avenue Community Center

Matapos makumpleto ang *klase sa Food Smarts*, humayo ang mga kalahok sa Park Avenue Community Center para lumikha ng mas ligtas na komunidad! Nagsagawa ang grupo ng pag-audit sa paglakad kung saan ay ginamit nila ang *Report It* na mobile application para kumuha ng mga litrato ng mga panganiib sa pagkatisod at isinumite ang mga ito sa Lungsod para kumpunihin. Nang marinig ang tungkol sa aktibismo ng mga residente, nagsagawa ang Deputy Mayor at Kapitan ng Pulisya ng sesyon ng pakikinig kung saan ay pumunta sila upang makinig sa mga residente at tugunan ang kanilang mga alalahanin.

## Pinagkunang Spotlight: Samahan ng Alzheimer

Pinagmulan: Samahan ng Alzheimer



Ang Alzheimer's Association Helpline (1.800.272.3900) ay handang magamit 24/7, 365 araw sa isang taon. Sa pamamagitan ng libheng serbisyong ito, nag-aalok ang mga espesyalista at klinisyan ng kumpidensyal na suporta at impormasyon sa mga taong may demensya, mga tagapag-alaga, pamilya at sa publiko.

## Inihaw na Kamote sa Niyog at Curry

Naihahain sa 2 | 10 minuto | Pinagmulan: TheLeanCleanEatingMachine.com

### Mga Sangkap:

- 2 malalaking kamote na hiniwa sa 2 pulgadang cube
- 2 Kutsarang natunaw na virgin, unrefined na langis ng niyog
- 1 Kutsara ng curry powder
- 1 kutsarita ng asing dagat na pampalasa
- 1 Kutsara ng tinadtad na cilantro (*opsyonal*)

### Mga Direksiyon:

Painitin muna ang hurno sa 415°F. Sa isang malaking paghahaluang mangkok, ilagay ang mga cube ng kamote, tinunaw na langis ng niyog, curry powder at asing dagat. Sa isang malaking baking dish, ikalat nang pantay ang pinahiran na mga cube ng kamote at ilagay sa gitnang rack sa hurno. Itakda ang timer sa 45 minuto, baligtarin ang mga kamote tuwing 15 minuto upang maiwasan ang pagkasunog. Kung gusto mo, palamutihan ito ng tinadtad na cilantro

