



# 新聞

長者營養須知！

2024 年秋季 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

## 秋季穩步前行：預防跌倒小提醒

秋日涼意如詩，秋景色彩斑斕，此時也應留意安全，特別是預防跌倒。日照時間縮短與夜晚變得更暗，可能使潛在危險更難察覺（特別是在室內），增加跌倒風險。



在這個時節，應多待在室內，面對變化難測的天氣，主動採取預防跌倒的措施尤為重要。幸運的是，有許多方法可以降低風險並保障自身安全。簡單地改變一下生活方式，例如規律的運動提升平衡感、保持均衡營養來強化肌肉和骨骼，或者稍微調整家中環境，就能大幅改善。維持走道光線充足、移走可能導致絆倒的危險物品，並在關鍵區域增加扶手，都是讓這個季節更安全的實用步驟。這個秋季，讓我們把安全與健康當作優先考量，安穩踏出每一步。

## 我的承諾：預防跌倒

為了降低跌倒風險，我會：

- 每日練習平衡與體力訓練
- 改善家中照明，尤其是走廊和樓梯間
- 固定或移除地毯及其他可能絆倒的危險物品
- 清除走道和常用區域的雜物
- 穿著防滑、支撐度佳且合腳鞋款
- 每晚保持充足睡眠，確保精神集中



本電子通訊由聖地牙哥郡健康與人類服務局「樂齡與自立服務部」開發。這項計畫由 USDA SNAP 資助，該機構為此計畫的公平機會提供者與僱主。這些素材或產品來自專案的成果，而該專案與加州長者服務部簽訂合約並獲其資助。有關我們計劃的更多資訊，請造訪

[www.HealthierLivingSD.org](http://www.HealthierLivingSD.org)



# 新聞

長者營養須知！

2024 年秋季 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

## 今秋吃得更健康

聖地牙哥提供種類繁多的新鮮農產品！當季農產品通常較便宜，且營養含量最高。以下是今秋的當季產品：



金絲瓜



紅蘿蔔



甜菜



櫻桃蘿蔔



青花菜



石榴

## 預防跌倒複習：填空題

一起瞭解重要的預防跌倒知識，填入正確的字詞或片語，提升您的安全意識。

1. 研究發現，30-50% 的長者跌倒是因為 \_\_\_\_\_。
2. 穿著抓地力強的堅固 \_\_\_\_\_，可避免滑倒。
3. 防滑墊可放在地毯的 \_\_\_\_\_，以固定位置。
4. 預防跌倒的一種方法是定期進行 \_\_\_\_\_ 檢查。
5. 身邊隨時攜帶 \_\_\_\_\_ 或醫療警報裝置，跌倒時才能迅速應對。

### 字庫

- |       |         |          |
|-------|---------|----------|
| A. 鞋類 | C. 手機   | E. 地毯與地墊 |
| B. 角落 | D. 視力檢查 |          |



## 主廚小秘訣：別浪費南瓜籽

別浪費秋季裝飾或南瓜燈籠裡飽含營養的種子！這些南瓜籽烘烤方式很簡單，其中富含鋅與磷，有助於骨骼健康，還有鎂可支持肌肉功能與平衡感。遵照這三個簡單步驟，自己動手做出健康點心：

- 步驟 1：挖出南瓜籽，以冷水去除果肉。
- 步驟 2：以橄欖油、鹽和喜愛的香料拌勻。
- 步驟 3：鋪在烤盤上，以華氏 300 度烤 20-30 分鐘，中途偶爾翻動，直到變成金黃酥脆為止。



答案：1)E 2)A 3)B 4)D 5)C



# 新聞

長者營養須知！

2024 年秋季 | HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov | www.HealthierLivingSD.org | 858-495-5500

## 瞭解您的食品標籤：地毯與地墊

詳讀食品標籤有助於我們做出更健康的選擇，特別是在脂肪方面。您可能注意到列出的「總脂肪」與「飽和性脂肪」數值並不相等，那其他脂肪在哪裡？這些是不飽和性脂肪，也稱為「好的脂肪」，因為本身能促進心臟和大腦的健康。不飽和性脂肪在標籤上可能會標示為「單元不飽和脂肪」和「多元不飽和脂肪」，或者您能以這個公式找到這類脂肪：

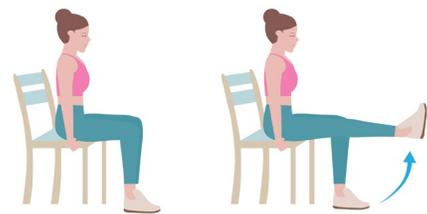
Amount Per Serving	Calories	% Daily Value
Total Fat	7 g	14%
Saturated Fat	4 g	8%
Trans Fat	0 g	0%
Polyunsaturated Fat	1 g	2%
Monounsaturated Fat	0 g	0%
Cholesterol	15 mg	3%
Sodium	430 mg	8%
Total Carbohydrate	90 mg	18%

**總脂肪 - 飽和性脂肪 = 不飽和性脂肪。**

這些健康的脂肪存在於橄欖油、堅果、脂肪魚和種子裡，能舒緩發炎、降低壞膽固醇並改善認知功能。老年人的大腦健康對平衡感和協調感非常重要，而這是預防跌倒的關鍵。透過支持神經細胞功能並減少發炎，不飽和性脂肪讓思維清晰、身體穩健。下次購物時，記得選擇富含這些健康脂肪的食品，促進您從頭到腳的健康！

## 膝蓋強化運動

強健的膝蓋對於預防跌倒非常重要，因為這樣才能協助維持平衡感、穩定性和靈活性。此外，膝蓋強壯在突發動作或失去平衡時能更靈活應對，迅速調整姿勢，避免絆倒或跌倒。



跌倒時，強健的膝蓋能降低受傷的可能性。若想強化膝蓋，不妨試著做這項簡單的運動！坐在椅子上，伸直膝蓋，緊繃大腿前方肌肉並把腳抬起。如果可以，試著用腳趾先朝一個方向畫圈，然後再換反方向。膝蓋變強壯後，試著將腿伸直 30 秒。大聲數數，記得呼吸要順暢。



# 新聞

長者營養須知！

2024 年秋季 | [HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov](mailto:HealthierLiving.HHSA@sdcounty.ca.gov) | [www.HealthierLivingSD.org](http://www.HealthierLivingSD.org) | 858-495-5500

## 團體焦點

2024 年 9 月，埃斯孔迪多 (Escondido) 的公園大道社區中心開設由雙語教練 George Estrad 帶領的西班牙語太極班。該班共有 25 名學員，宗旨為強化長者的平衡感、靈活性和防跌能力，同時促進社群互動。欲尋找附近的課程，請前往 [healthierlivingsd.org](http://healthierlivingsd.org)。



## 資源焦點：防跌安心組合

聖地牙哥郡健康與人類服務局「樂齡與自立服務部」正在為符合資格的參與者**免費**提供防跌安心組合。



每份工具包內含多種家庭安全用品、輔助裝置和其他工具，能促進健康樂齡，防止跌倒及相關傷害。

欲瞭解更多資訊，請致電 **(858) 495-5500** 及前往 [www.BIT.LY/DAH2SD](http://www.BIT.LY/DAH2SD) 申請。

## 烤金絲瓜

4 人份 | 50 分鐘 | 資料來源：健康飲食 101

### 成分：

- 1 顆小金絲瓜，切半去籽
- 2 茶匙融化的奶油
- 1 顆檸檬擠成汁
- 1/4 杯蔬菜高湯 (選用)
- 4 瓣切細的蒜
- 1 茶匙義式調味料
- 1/4 杯切細的巴西里葉或羅勒葉
- 調味用的鹽和黑胡椒
- 1/4 杯磨碎帕瑪森乳酪



### 做法：

- 將烤箱預熱至華氏 375 度，金絲瓜刺洞後烤 1 小時至軟熟。放涼後切半去籽，用叉子刮成絲狀。放置一旁備用。
- 用中小火融化奶油和蒜頭。加入義式香料、檸檬汁、蔬菜高湯與鹽巴。小火煮 2 分鐘。
- 將南瓜絲加入醬汁，再放入乳酪、巴西里葉，調整調味料。