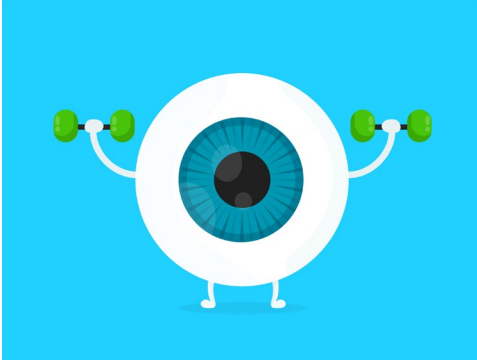


التثقيف الغذائي  
لكبار السن!

# اخبار



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



## الحفاظ على قوة العينين

على الرغم من أنه من الطبيعي أن تتغير رؤيتنا مع تقدمنا في العمر، إلا أن فقدان البصر والعمى ليس أمرًا حتميًا. إن مجرد حماية صحتنا العامة يمكن أن يسهم بشكل كبير في الحفاظ على صحة العين لدينا! ويساعد الالتزام بعادات صحية مثل الخيارات الغذائية الصحية، والمواظبة على ممارسة النشاط البدني، وعدم التدخين في الحد من خطر الإصابة بحالات مثل السكري، وارتفاع ضغط الدم، وارتفاع الكوليسترول، والتي يمكن أن تسبب جميعها مشكلات البصر.

بشكل عام، مع تقدمنا في العمر، من المرجح أن نصاب بأمراض العين التي لا يكون للكثير منها أي أعراض أو علامات تحذيرية. وبالتالي، يصبح من الضروري بالنسبة لنا إجراء فحوصات العين السنوية وبدء العلاج مبكرًا إذا احتجنا إلى ذلك. زيادة الوزن أو السمنة، أو وجود تاريخ عائلي للإصابة بمرض في العين، أو كونك أمريكيًا من أصل أفريقي، أو من أصل لاتيني، أو أمريكي من السكان الأصليين، يجعلنا عرضة بشكل أكبر للإصابة بأمراض العين. ويمكن أن يساعدنا التحدث مع الطبيب في وقت مبكر على معرفة الخطوات التي يمكننا اتخاذها لتقليل مخاطرتنا! الحفاظ على عيوننا واجب، لذا دعونا نبذل قصارى جهدنا للعناية بها!

## التزامي بصحة البصر

للحفاظ على صحة البصر لدي، سأحرص على ما يلي:

تناول الطعام الصحي - خاصة الخضراوات الورقية الداكنة، والأسماك الغنية بأحماض

أوميغا 3 الدهنية (أي السلمون والتونة والهلوت)

ممارسة النشاط البدني

الإقلاع عن التدخين

أخذ فترات راحة أثناء قراءة المطبوعات المكتوبة بخطوط صغيرة

استخدام النظارات الشمسية - للحماية من الأشعة فوق البنفسجية الضارة الصادرة من الشمس

زيارة طبيب العيون مرة واحدة في السنة



تم إعداد هذه النشرة الإخبارية من قبل قسم خدمات الشيوخ والعيش المستقل في وكالة الخدمات الصحية والإنسانية بمقاطعة سان دييغو، بتمويل من برنامج المساعدة الغذائية التكميلية (SNAP) التابع لوزارة الزراعة الأمريكية (USDA). وزارة الزراعة الأمريكية هي مقدم خدمات وصاحب عمل ملتزم بتكافؤ الفرص. لمزيد من المعلومات حول برامجنا، نفضل بزيارة

www.HealthierLivingSD.org

التثقيف الغذائي  
لكبار السن!

# اخبار



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

## Nutrition Facts

8 servings per container  
Serving size 1 cup (68g)

Amount per serving  
**Calories 370**

	% Daily Value*
<b>Total Fat</b> 5g	<b>7%</b>
Saturated Fat 1g	<b>5%</b>
Trans Fat 0g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	<b>0%</b>
<b>Sodium</b> 150mg	<b>6%</b>
<b>Total Carbohydrate</b> 48g	<b>15%</b>
Dietary Fiber 5g	<b>14%</b>
Total Sugars 13g	
Includes 10g Added Sugars	<b>20%</b>

<b>Protein</b> 12g	
Vitamin A 10mcg	20%
Vitamin C 1mg	100%
Vitamin D 1mcg	50%
Vitamin E 2mcg	100%
Riboflavin 5mcg	75%
Folic Acid 200mcg	60%
Thiamin 2mcg	35%
Vitamin B12 5mcg	100%
Zinc 7mg	50%
Biotin 300mcg	100%
Calcium 50mcg	25%
Phosphorus 90mcg	90%
Magnesium 400mcg	100%
Chromium 75mcg	80%
Potassium 5g	100%

\* 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.

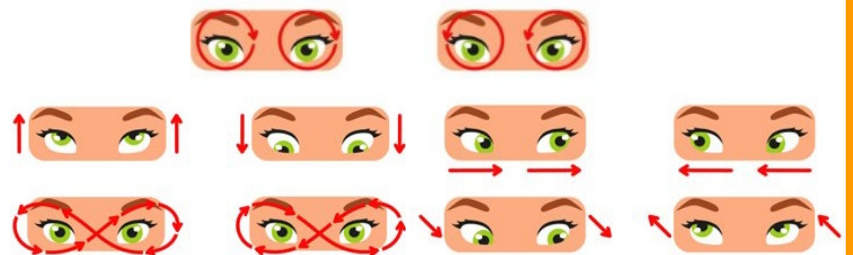
## فيتامينات لتعزيز صحة البصر

تعد فيتامينات "أ" و"ج" و"هـ" ضرورية للحفاظ على صحة العينين.

- **فيتامين أ** يدعم وظيفة القرنية مما يحمي العين. ويوجد فيتامين أ في الأغذية الغنية بالبيتا كاروتين مثل الخضروات والفواكه ذات الأوراق الصفراء والبرتقالية والخضراء.
- **فيتامين ج** يحمي من تلف الخلايا الناتج عن الأشعة فوق البنفسجية. ويوجد فيتامين ج بشكل خاص في الفواكه الحمضية والفلفل الحلو والبروكلي وكرنب بروكسل.
- **فيتامين هـ** الموجود عادةً في المكسرات والبذور يمنع الإصابة بإعتام عدسة العين.

## تمارين العين للحفاظ على سلامة البصر

يمكن أن تقلل تمارين العين من إجهاد العين. أخذ قسط من الراحة وممارسة تمارين العين السريع هذا يمكن أن يساعد في تقوية عضلات عينيك، وتخفيف حركات العين، وتخفيف مركز رؤية المخ. ابذل قصارى جهدك لمحاكاة الصور!





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

## تناول الطعام بشكل صحي هذا الشتاء

تقدم سان دييغو مجموعة متنوعة من المنتجات الطازجة! غالبًا ما تكون منتجات الموسم أرخص ثمنًا وفي ذروة قيمتها الغذائية. إليك ما هو متوفر في الموسم هذا الشتاء:



كرفس



فجل أحمر



قرنبيط



كرنب



بروكلي



بنجر

## نشاط صحة البصر: التوصيل بالإجابة الصحيحة

فيما يلي أربع من أكثر حالات العين شيوعًا لدى كبار السن. صلِّ حالة العين بالتعريف المقابل لها.



1. حالة يمكن أن تؤدي إلى فقدان الرؤية المركزية. ويمكن الوقاية منها من خلال اتباع نمط حياة صحي، وخفض مستوى الكوليسترول، وعدم التدخين.
2. منطقة غائمة في عدسة العين. ويمكن الوقاية منها بارتداء النظارات الواقية.
3. مجموعة من حالات العين التي يمكن أن تتلف العصب البصري، مما يؤدي إلى العمى. لا يمكن منع ذلك ولكن يمكن اكتشافه من خلال فحص العين وعلاجه لمنع ضعف البصر.
4. حالة تصيب العين يمكن أن تسبب فقدان البصر والعمى لدى الأشخاص المصابين بمرض السكري. ويمكن الوقاية منها عن طريق الحفاظ على النشاط البدني وتناول الطعام الصحي المغذي.

- أ. الجلوكوما
- ب. التنكس البقعي المرتبط بالعمر
- ج. اعتلال الشبكية السكري
- د. إعتام عدسة العين

## خذ استراحة: 20 - 20 - 20

المصدر: ميديكال نيوز توداي

يمكن للجلوس لفترات طويلة أمام الشاشة إجهاد العينين. ويساهم استخدام قاعدة 20-20-20 في الوقاية من هذه المشكلة. بعد كل 20 دقيقة من النظر في الشاشات، يجب أن ينظر المرء إلى شيء ما على بُعد 20 قدمًا لمدة 20 ثانية. يسمح أخذ فترات راحة قصيرة لعضلات العين بالاسترخاء مما يخفف الإجهاد.



خذ استراحة 20 ثانية - كل 20 دقيقة - بالنظر على بعد 20 قدمًا



## نصائح حكيمة

منذ بضع سنوات، كنت أشعر بجفاف عينيّ، وكان بصري يزداد سوءًا. ذهبت إلى الطبيب وعلمت أنني مصابة بالتنكس البقعي. أخبرني أنه يجب عليّ الحضور كل شهر للحصول على حقنة في عينيّ. لقد فعلت ذلك لمدة 4 سنوات، حتى علمت أن تناول الخضراوات يمكن أن يكون مفيدًا حقًا. غيرت نظامي الغذائي، وبدأت في تناول جميع أنواع الخضراوات، خاصة الفلفل الحار التايلاندي، المفضل لدي! وأعتقد أن هذا ساهم في تحسّن عينيّ الآن إلى حد أنني لم أعد بحاجة إلى حقنة في عام!

- سوزان شيوم، مشاركة في برنامج Food Smarts

## أهم الموارد: أي كير أمريكا



AMERICAN ACADEMY  
OF OPHTHALMOLOGY®

بريد إلكتروني: [eyecareamerica@aao.org](mailto:eyecareamerica@aao.org)  
هاتف: (877) 6327-887

تقدم أي كير أمريكا فحصًا مجانيًا للعينين وما يصل إلى عام واحد من الرعاية للأشخاص الذين تبلغ أعمارهم 65 عامًا فأكثر. للتأهل للبرنامج، يجب ألا يكون الشخص قد زار طبيب عيون خلال السنوات الثلاث الماضية، ويجب أن يكون مواطنًا أمريكيًا يبلغ من العمر 65 عامًا أو أكثر ولا يحصل على مزايا HMO أو VA.

## سلطة الكيل الصحية

تكفي 4 أشخاص | 20 دقيقة | المصدر: فود نيترك



### المكونات:

- 1 ربة كيل، مقطعة إلى شرائح رقيقة
- 1 ليمونة، للعصر
- 1/4 كوب من زيت الزيتون البكر الممتاز، وكمية إضافية للرش
- ملح الكوشر (حسب الرغبة)
- فلفل أسود (حسب المذاق)
- 2 ملعقة صغيرة من العسل
- 1 مانجو، مكعبات
- 2 ملعقة كبيرة من بذور اليقطين المحمص

### الإرشادات:

- في وعاء كبير، يُضاف الكيل، ونصف عصير الليمون، ورشة من زيت الزيتون، والملح. يُقلب ذلك حتى يبدأ الكيل في الليونة (2-3 دقائق).
- في وعاء صغير، اخفق ما تبقى من عصير الليمون بالعسل والفلفل. يُسكب الزيت أثناء الخفق حتى تتشكل الصلصة.
- تُقلّب الصلصة مع السلطة. يُضاف المانجو وبذور اليقطين، ويتم التقليب ثم التقديم.