



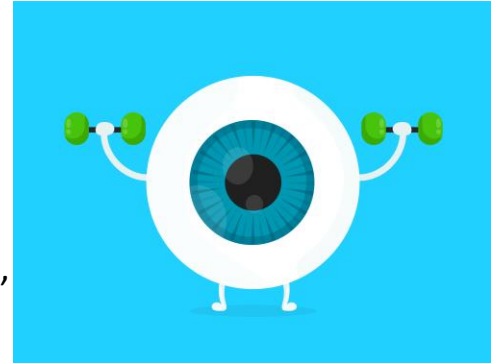
뉴스

시니어와 함께하는 영양 교육!

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

건강한 눈 유지하기

나이가 들어감에 따라 시력에 변화가 있는 것은 정상적인 일이지만, 시력 상실과 실명은 예방할 수 있습니다. 단순히 전반적인 건강을 보호하는 것만으로도 눈의 건강을 유지하는 데 큰 도움이 될 수 있습니다! 건강에 좋은 음식 선택하기, 활동적으로 생활하기, 금연하기는 당뇨병, 고혈압, 고콜레스테롤과 같이 시력 문제의 원인이 될 수 있는 질환의 위험을

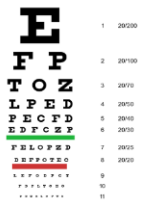


낮추는 건강에 좋은 습관입니다. 일반적으로 나이가 들어감에 따라 눈 질환의 가능성이 높아지는데, 이 중 다수는 증상이나 경고 징후가 없습니다. 따라서 매년 눈 검사를 받고 필요한 경우 조기에 치료를 시작하는 것이 필수적입니다. 과체중 또는 비만이거나, 눈 질환 가족력이 있거나, 아프리카계 미국인, 히스패닉계 또는 아메리카 원주민인 경우 눈 질환의 위험이 높아집니다. 조기에 의사와 상담하면 위험을 낮추기 위해 취할 수 있는 조치에 대해 알아보는 데 도움이 될 수 있습니다! 우리의 눈은 중요하므로 최선을 다해 관리해 보도록 합시다!

시력 건강에 대한 나의 약속

시력을 보존하기 위해 내가 할 일:

- 건강하게 식사하기 - 특히 짙은 색의 잎이 많은 녹색 채소, 오메가-3 지방산이 많이 함유된 생선(예: 연어, 참치, 할리부트)
- 활동적으로 생활하기
- 금연하기
- 작은 활자로 된 책을 읽을 때 휴식 취하기
- 선글라스 사용하기 - 유해한 일광 자외선으로부터 보호
- 매년 1회 안과 진료 받기





뉴스

시니어와 함께하는
영양 교육!

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

시력 건강을 위한 비타민

비타민 A, C, E는 건강한 눈을 유지하는 데 필수적입니다.

- **비타민 A**는 눈을 보호하는 각막의 기능을 지원합니다. 비타민 A는 베타카로틴에 들어 있으며, 노란색, 주황색, 녹색 잎 채소와 과일에 함유되어 있습니다.
- **비타민 C**는 UV(자외선)로 인한 세포 손상으로부터 보호합니다. 비타민 C는 특히 감귤류 과일, 피망, 브로콜리, 방울 양배추에 함유되어 있습니다.
- 견과류와 씨앗에 흔히 들어 있는 **비타민 E**는 백내장 발병을 예방합니다.

Nutrition Facts

8 servings per container

Serving size 1 cup (68g)

Amount per serving

Calories **370**

% Daily Value*

Total Fat 5g **7%**

Saturated Fat 1g **5%**

Trans Fat 0g

Cholesterol 0mg **0%**

Sodium 150mg **6%**

Total Carbohydrate 48g **15%**

Dietary Fiber 5g **14%**

Total Sugars 13g

Includes 10g Added Sugars **20%**

Protein 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%**

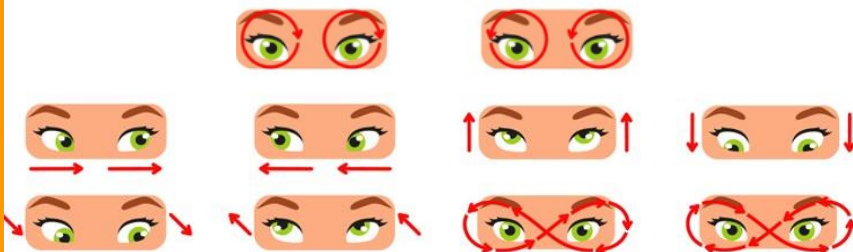
Chromium 75mcg **80%**

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.

시력 안구 운동

눈 운동은 눈의 피로를 줄일 수 있습니다. 휴식을 취하고 이렇게 간단한 눈 운동을 하면 눈 근육을 강화하고 눈의 움직임을 완화하며 두뇌의 시각 중심을 자극하는 데 도움이 될 수 있습니다. 최선을 다해 도표에 따라 운동해 보세요!





뉴스

시니어와 함께하는 영양 교육!

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

올 겨울 건강하게 식사를 즐겨보세요

샌디에이고에서는 무척 다양한 신선식품을 구할 수 있습니다! 제철음식은 많은 경우 훨씬 저렴할 뿐 아니라 영양이 가장 풍부합니다. 올 겨울 제철 음식을 소개합니다.



비트



브로콜리



양배추



콜리플라워



래디쉬



셀러리

시력 건강 활동: 연결하기

다음은 노인에게 가장 흔하게 나타나는 눈 질환 네 가지입니다. 눈 질환을 해당 정의와 연결하십시오.



- a. 녹내장
- b. 노화성 황반 변성
- c. 당뇨병성 망막증
- d. 백내장

1. _____은(는) 중심 시력 상실을 초래할 수 있습니다. 이것은 건강한 생활방식을 유지하고, 콜레스테롤을 낮추고, 흡연을 하지 않음으로써 예방할 수 있습니다.
2. _____은(는) 눈 수정체의 탁한 부위입니다. 이것은 보안경을 착용하여 예방할 수 있습니다.
3. _____은(는) 시신경을 손상시켜 실명을 초래할 수 있는 안구 질환군입니다. 이것은 예방할 수는 없지만 눈 검사를 통해 감지하여 치료를 하면 시력 손상을 예방할 수 있습니다.
4. _____은(는) 당뇨병 환자에게 시력 상실과 실명을 유발할 수 있는 눈 질환입니다. 이것은 신체 활동을 유지하고 영양가 있는 식사를 함으로써 예방할 수 있습니다.

정답: 1.) b 2.) d 3.) a 4.) c

휴식 취하기: 20 - 20 - 20

출처: Medical News Today

장시간 화면을 보면 눈에 긴장이 생길 수 있습니다. 20-20-20 규칙을 사용하면 이러한 문제를 방지할 수 있습니다. 화면을 20분 볼 때마다 20초 동안 20피트 떨어진 곳을 보아야 합니다. 잠시 휴식을 취하면 눈근육이 이완되어 긴장이 완화됩니다.



휴식
20
초

매
20
분

먼
곳
보기
20
피트



뉴스

시니어와 함께하는 영양 교육!

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

지혜가 담긴 몇 마디

몇 년 전만 해도 눈이 계속 건조해지고 시력이 나빠지고 있었어요. 저는 의사를 찾아갔고 황반변성이 있다는 것을 알게 되었습니다. 의사 선생님은 매달 진료를 받고



눈에 주사를 맞아야 한다고 말했습니다. 4년 동안 그렇게 했는데, 그 후에 채소를 먹는 것이 정말 도움이 될 수 있다는 것을 알게 되었죠. 식단을 바꾸고, 특히 제가 제일 좋아하는 태국 고추를 비롯해 각종 채소를 먹기 시작했습니다! 이것이 바로 1년 만에 눈 상태가 주사를 맞을 필요가 없는 수준까지 크게 나아지게 된 이유라고 생각합니다!

- Susan Sheum, Food Smarts 참가자

자원 스포트라이트: EyeCare America



AMERICAN ACADEMY
OF OPHTHALMOLOGY®

이메일: eyecareamerica@aao.org
전화: (877) 887-6327

EyeCare America는 65세 이상의 사람들에게 무료 눈 검사와 최대 1년의 치료를 제공합니다. 프로그램 자격을 갖추려면 개인은 지난 3년 동안 안과 의사를 방문하지 않았어야 하며, HMO 또는 VA 혜택을 받고 있지 않은 65세 이상의 미국 시민이어야 합니다.

케일 무침 샐러드

4인분 | 20분 | 출처: Food Network

재료:

- 케일 1다발, 얇게 썬 것
- 레몬 1개, 즙
- 엑스트라 버진 올리브 오일 1/4컵 및 뿌리는 용도로 약간
- 코셔 소금(기호에 맞게)
- 검은 후추(기호에 맞게)
- 꿀 2티스푼
- 망고 1개, 깍둑 썬 것
- 구운 호박씨 2큰술



요리법:

- 큰 그릇에 케일, 레몬즙 반쪽, 약간의 올리브 오일과 소금을 넣습니다. 케일이 부드러워지기 시작할 때까지 무칩니다(2~3분).
- 작은 그릇에 나머지 레몬즙을 꿀과 후추와 함께 넣고 휘젓습니다. 오일을 부으면서 드레싱이 형성될 때까지 휘젓습니다.
- 샐러드에 드레싱을 넣고 무칩니다. 망고와 호박씨를 넣고 버무려서 빙합니다.