



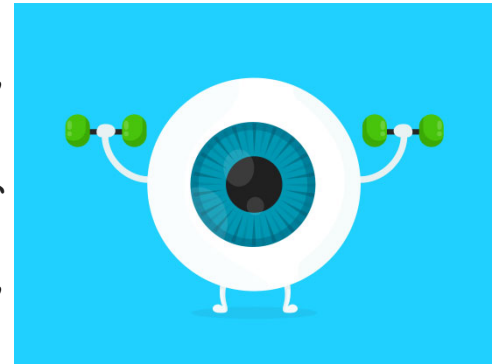
新闻

关爱老年人的
营养教育!

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

保持良好视力

随着年龄增长，我们的视力会有所减退，这很正常，但视力严重下降乃至失明并非不可避免。保持身体整体健康，对于维持良好视力大有助益！健康饮食、积极锻炼、不吸烟，这些都是良好的健康习惯，有助于降低糖尿病、高血压和高胆固醇等疾病的风险，这些疾病都可能导致视力问题。

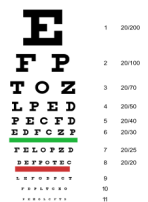
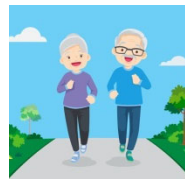


通常，随着年龄增长，我们更有可能患上各种眼部疾病，其中许多疾病没有任何症状或警示体征。因此，我们必须每年进行一次眼科检查，并在需要时尽早开始治疗。身体超重或肥胖、有眼部疾病家族史，或者为非裔、西班牙裔或美洲原住民，这些情况下，罹患眼部疾病的风险更高。尽早与医生交流，有助于我们了解可采取哪些措施来降低风险！眼睛对所有人都很重要，因此我们必须努力爱护眼睛！

视力健康承诺

为保持良好视力，我会坚持：

- 健康饮食，尤其是深绿色蔬菜和富含 ω -3 脂肪酸的鱼类（如鲑鱼、金枪鱼和大比目鱼）
- 积极锻炼
- 不吸烟
- 避免长时间阅读字体较小的文字
- 佩戴太阳镜，以防太阳光中的有害紫外线
- 每年看一次眼科医生





新闻

关爱老年人的
营养教育!

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

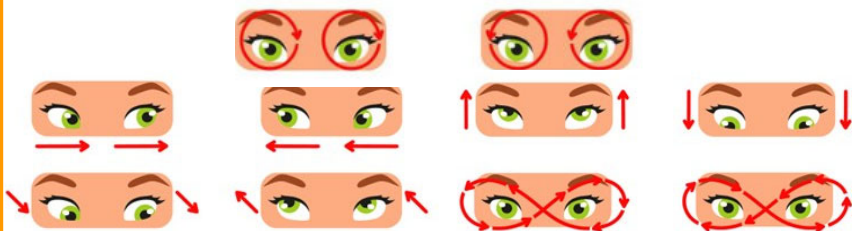
维生素可促进视力健康

维生素 A、C 和 E 对于保持健康视力至关重要。

- **维生素 A** 有益于眼角膜健康，眼角膜为我们的眼睛提供保护。维生素 A 存在于 β -胡萝卜素中，我们可以通过食用黄色、橙色和绿色蔬菜以及水果来摄入。
- **维生素 C** 可防止紫外线引发的细胞损伤。柑橘类水果、甜椒、西兰花和球芽甘蓝尤其富含维生素 C。
- **维生素 E** 通常存在于坚果和种子当中，可防止白内障形成。

眼保健练习

眼保健练习可减轻眼部疲劳。利用休息时间做一做下方的眼部运动，可帮助您增强眼部肌肉，缓解眼部疲劳，刺激大脑视觉中心。请尽量按照图中的步骤进行！



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.



新闻

关爱老年人的
营养教育!

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

今年冬季健康饮食

圣地亚哥提供种类繁多的新鲜产品！当季农产品通常更便宜且最富含营养。下面是今年冬季的当季食材：



甜菜



西兰花



卷心菜



花椰菜



萝卜



芹菜

视力健康小测验：配对填空

以下是老年人最常见的四种眼部疾病。请将每种疾病与对应的描述配对。



- a. 青光眼
- b. 年龄相关性黄斑变性
- c. 糖尿病视网膜病变
- d. 白内障

1. _____ 可能导致中央视野丧失。这可以通过健康的生活方式、降低胆固醇和戒烟来预防。
2. _____ 是眼睛晶状体中的混浊区域。这可以通过佩戴防护眼镜来预防。
3. _____ 是一组可能损伤视神经，从而导致失明的眼部疾病。此类疾病无法预防，但可通过眼科检查发现，并通过治疗防止视力下降。
4. _____ 是一种会导致糖尿病患者视力丧失乃至失明的眼部疾病。这可以通过长期锻炼和营养饮食来预防。

答案：1.) b 2.) d 3.) a 4.) c

让眼睛休息一下：20 - 20 - 20

来源：今日医学新闻

长时间刷手机会导致眼部疲劳。使用“20-20-20”休息法可防止此问题。看屏幕 20 分钟后，试着看 20 英尺外的某个东西，保持 20 秒，让眼睛休息一下。短暂的休息可放松眼部肌肉，缓解眼部疲劳。



休息	-	每	-	看
20		20		20
秒		分钟		英尺之外



新闻

关爱老年人的
营养教育!

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

智慧之言

几年前，我总是感觉眼睛干燥，视力越来越差。我去看了医生，得知自己患上了黄斑变性。医生说我需要每月就诊一次，接受眼部注射。



我坚持了4年，直至我了解到多吃蔬菜有助于恢复视力。于是我改变了饮食习惯，开始吃各种蔬菜，尤其是泰国辣椒，这是我的最爱！现在我的眼睛好多了，近一年来已经停止注射，我认为多吃蔬菜功不可没！

- Susan Sheum, Food Smarts 计划参与者

资源要点: EyeCare America



AMERICAN ACADEMY
OF OPHTHALMOLOGY®

电子邮箱: eyecareamerica@aao.org
电话: [\(877\) 887-6327](tel:8778876327)

EyeCare America 为 65 岁及以上的个人提供免费眼科检查和长达一年的眼部护理。参与该计划的个人必须为 65 岁或以上的美国公民，过去 3 年内未在眼科医生处就诊，且未享有 HMO 或 VA 福利。

手工甘蓝沙拉

供 4 人食用 | 20 分钟 | 来源: 美食频道

食材:

- 1 把羽衣甘蓝，切段
- 1 个柠檬，榨汁
- 1/4 杯特级初榨橄榄油，另外少许用于喷淋
- 粗盐，调味
- 黑胡椒粉，调味
- 2 匙蜂蜜
- 1 个芒果，切丁
- 2 匙烤南瓜籽



做法:

- 在大碗中加入羽衣甘蓝、一半柠檬汁、少许橄榄油和盐。用手搅拌至羽衣甘蓝开始变软（约需 2-3 分钟）。
- 在小碗中加入剩余柠檬汁、蜂蜜和胡椒粉，搅拌。边搅拌边倒入橄榄油，直到配料成形。
- 将配料倒入沙拉中，用手搅拌均匀。加入芒果和南瓜籽，搅拌均匀后即可享用。