

Новости Питания

МАРТ 2026

Дорогие друзья JSL,

В марте не только наступают более теплые дни, но также опять возвращаются на прилавки более свежие и яркие продукты питания, которые не только прибавят нам полезные вещества, но и разнообразят наше меню. Продукция ранней весны, такая как цитрусовые, шпинат, морковь, поставляют витамины, клетчатку и антиоксиданты, которые поддерживают уровень нашей энергии и иммунитет. Очень просто добавить эти продукты в ваш рацион питания. Попробуйте один или два в этом месяце: ↘

Цитрусовые фрукты



- Прибавьте к вашему зеленому салату дольки апельсина или грейпфрута для красочного и сочного контраста.
- Поместите цитрус на запеченную курицу или рыбу, что добавит свежести без дополнительного соуса.
- Добавьте ломтики цитруса в йогурт или творог на завтрак.

Шпинат



- Добавьте горсть шпината в теплые макароны или в суп, и он моментально будет готов.
- Прокладывайте слои свежего шпината в бутерброде.
- Размалывайте в своих фруктовых коктейлях для легкой овощной основы.

Морковь



- Натрите морковь в листовые и капустные салаты, что добавит сладость и хруст.
- Добавьте ломтики моркови в жареные овощи.
- Поджарьте кусочки моркови в оливковом масле, добавив специи, и вы получите простой и вкусный гарнир.



Давайте поговорим о **Витамине D.**

После долгих месяцев ограниченного солнечного света, многие пожилые люди обнаруживают, что уровень их витамина D ниже, чем надо. Вы наверное и не подозревали, о том, что, согласно новейшим исследованиям, у более двух третей населения США слишком низкий уровень витамина D.

Что такое витамин D, и почему он нам нужен?

Витамин D - это и полезное вещество, получаемое из пищи, и гормон, вырабатываемый организмом. Это жирорастворяющийся витамин, и он давно был известен как помогающий усвоению и сохранению организмом кальция и фосфора, которые критически важны для построения и сохранения здоровых костей. К тому же, как свидетельствуют лабораторные исследования, витамин D задерживает рост раковых клеток, помогает контролировать инфекции и снижает воспаления в организме.

Три способа получения витамина D:



Солнечный свет



Пища



Добавки

Большинство людей не проводят достаточно времени на солнце для усвоения достаточного количества витамина ежедневно, особенно, когда мы живем далеко от экватора. К тому же, трудно получить достаточно витамина D только с пищей, так как не так уж много продуктов содержат значительное его количество.

Сколько нам нужно?

В возрасте 1 -70 лет 600 IU / день

Старше 70 лет 800 IU / день

Какие продукты содержат витамин D ?

Рыбий жир из трески (1 ст. ложка) = 1360 IU
Рыба-меч (печеная, 3 унции) = 566 IU
УФ Грибы (5-6 средних) = 550 IU
Лосось (печеный, 3 унции) = 447 IU
Тунец (конс. 3 унции) = 154 IU
Апельсиновый сок, обогащ. (1 чашка) = 137 IU
Молоко, обогащ. (1 чашка) = 124 IU
Йогурт, обогащ. (6 унций) = 80 IU
Сардины (2, консерв.) = 46 IU
Говяжья печень (3 унции) = 42 IU
Яичный желток (1) - 41 IU
Обогащенные хлопья (¾ - 1 чашка) = 40 IU.

Как я узнаю, что получаю достаточно?

Месяц март - подходящее время обсудить с вашим врачом анализ крови. Врач может посоветовать принимать добавки, если уровень витамина окажется недостаточным.

Быстрая и полезная мисочка с тунцом.



Горсточка свежей зелени, баночка консервов из тунца (слить жидкость) плюс мелко нарезанный маленький свежий огурец. Сбрызнуть оливковым маслом, лимонным соком, добавить соль и перец. Полезная доза витамина D!

Классы с Диетологом. В марте классы будут о том, как планировать бюджет для продуктов питания. Мы будем говорить о полезных и доступных продуктах и чем запастись для быстрого приготовления полезных блюд.

В Оак Парк: в четверг, 19 марта в 12:30 в доме Тайтел.

В Меер: в понедельник, 30 марта, в 13:00.

В Хектман: в среду, 18 марта в 11:00.

До встречи!

~Элизабет