Новости Питания
ОКТЯБРЬ 2026

Дорогие жильцы и друзья JSL,

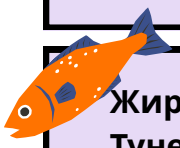
Октябрь – месяц, посвященный отслеживанию ментального здоровья и депрессии – жизненно важное время для предоставления приоритета вашему эмоциональному здоровью. Активная забота о ментальном здоровье идет рука об руку с ежедневным питанием.

- Проверьте свое настроение. Так же как измерение давления, проверка ментального здоровья – совершенно нормальная часть проверки здоровья пожилых людей.
- Питайте ваше сознание. С возрастом, наш организм усваивает питательные вещества по-другому. Правильное питание непосредственно заряжает нашу память, настроение и качество сна. В этом месяце, давайте объединим регулярную проверку самочувствия с тарелками, наполненными пищей, питающей мозг.



Пища, поддерживающая настроение.

Добавление этих простых и вкусных цельных продуктов в ежедневные блюда может помочь стабилизированию вашей энергии и улучшить ваш взгляд на жизнь.



Жирная рыба (Лосось, сардины Тунец): Наполнены жировыми кислотами Омега-3, которые снижают воспаления мозга и тревожность.



Ягоды (Голубика, клубника): Высокое содержание антиокси-дантов, защищающих клетки мозга от возрастных стрессов.



Листовая зелень (шпинат, капуста): Богаты витамином B, который способствует выработке в мозгу химикатов положительного самочувствия, такие как допамин.



Ферментированные продукты (кефир, йогурт): Улучшают здоровье кишечника, где образуется 90% серотонина, регулирующего настроение.



Орехи и семена (грецкие орехи, семена чиа): Наполнены магнием, улучшающим сон и успокаивающим нервы.



Бобы и чечевица: Обеспечивают постянную, медленно-сгораемую энергию, что предупреждает падение уровня сахара в крови, что вызывает раздражительность.





Тушенные черные бобы с тыквой

Всего 20 минут, 1 кастрюля и 4 вкусные порции !



Состав:

- 2 банки черных бобов (по 15 унций),
- 1 банка тыквенного пюре (15 унций) *
- ½ чашки макарон орзо
- 4 чашки овощного бульона
- 2 ст. л. оливк. масла
- ½ ч.л. чесночного порошка
- 1 ч.л. молотого кумина
- ½ ч.л. мелкой соли и перец по вкусу



*Покупайте 100% пюре из тыквы, а не начинку тыквенного пирога.

Приготовление:

1. В небольшой кастрюльке разогрейте оливковое масло, поместите в него макароны орзо, чесночный порошок, кумин, соль и прец. Постоянно размешивая, грейте, пока не почувствуете приятный запах специй.
2. Острожно влейте бульон и доведите до медленного кипения.
3. Вмешайте тыквенное пюре, размешайте до однородной консистенции и добавьте процеженные черные бобы.
4. Снизить огонь до низкого, накрыть крышкой и тушить 7-9 минут, пока макароны не размягчатся. Тогда блюдо готово и можно сервиривать!

enjoy

1 чашка ТЫКВЫ В БАНКЕ =

- 7 гр. клетчатки +
- 200% Витамина А.

Идеи к употреблению тыквенного пюре:

- Добавить столовую ложку в горячую овсянку и посыпать корицей.
- Взбить коктейль с молоком, тыквенным пюре и специями.
- Добавить в йогурт без сахара и добавок и посыпать орехами.
- Добавить пару ложек в суп или овощное пюре для дополнительной клетчатки и густоты.

Классы с Диетологом. В этом месяце мы будем обсуждать **Силу Цельных Зерновых.** Мы обсудим, что это такое, как найти хорошую продукцию и как внедрить их в ваш недельный рацион питания.

В Оак Парк: в четверг, 22 октября, в 12:30 в доме Тайтел.
В Меер: в понедельник, 26 октября, в 13:00.
В Хектман: в среду, 21 октября, в 11:00.

До встречи!

~Элизабет

Jewish Senior LIFE

Elizabeth Freyre, RDN EMAIL: efreyre@jslmi.org PH: 248.234.2140