

אוקטובר 2013

דיירים יקרים

אני מקווה שכולכם נהניתם מהחגים, רובכם לבטח ביליתם והעברתם את הזמן עם משפחה וחברים ואני בטוחה שכולם "צמו" היטב בין ארוחה לארוחה.

כאן בגני שרונים הרמנו כוסית לראש השנה בליווי מוסיקלי של מקהלת הבית שלנו אשר שרה לכבודנו את שירי ראש השנה.

אדי ואני אירחנו את ארוחת החג כאן בגני שרונים ובה לקחו חלק כ-84 סועדים, בהם דיירים, עובדים ומשפחותיהם. כולם נהנו מארוחה טעימה ואווירה נעימה.



כאשר שאלתי אנשים איך עבר עליהם ערב החג, כמעט כולם ענו לי כי נהנו אבל אכלו יותר מידי! זוהי הבעיה של כולנו, יש לנו נטייה לאכול יותר מידי בתקופת החגים ובעיקר אנו בוחרים לאכול את המאכלים הלא נכונים.

אנחנו כולנו מודעים לעובדה כי אחרי גיל 50 עלינו להוריד ולצמצם בסוגי מזון מסוימים ולנסות לאכול בריא יותר. ככל שאנחנו מתבגרים, הדיאטה שלנו חייבת להשתנות על מנת שנוכל לקיים אורח חיים בריא, נוח וארוך יותר.

רבים מאיתנו מזניחים אכילה נכונה ואחרים לא נהנים לאכול לבד, או אומרים שהם לא רעבים או שזה פשוט יותר מדי "טרחה" לבשל בריא. אבל, אם אנחנו רוצים להיות בריאים ושתהיה לנו איכות חיים טובה, לא משנה בני כמה אנחנו, או מה המוגבלות שיש לנו, אנחנו צריכים לאכול אוכל בריא.

Modified MyPyramid for Older Adults

Leading researchers have adapted the new food pyramid to the needs of older adults. The revised pyramid emphasizes exercise, getting enough fluids, taking vitamins, and eating frozen or canned fruits and vegetables along with fresh.



הנה שש דרכים פשוטות לשיפור הבריאות ואיכות החיים שלנו במה שאנו מכנים "תור הזהב" או "גיל השלישי".

כולנו נוטים להתייחס לבעיות בריאותיות בגילאים מבוגרים כאל "גזירה משמיים" ובעיות שאי אפשר להימנע מהן. אבל למעשה באמצעות הקפדה על מספר כללים בסיסיים, ניתן להימנע מראש מבעיות בריאותיות ולשפר משמעותית את איכות החיים. חשוב לזכור שכלל שהאדם מזדקן משתנים צרכיו התזונתיים. ספיגת המזון בגופו משתנה והוא נעשה פגיע יותר למחלות עקב החסר בגורמי תזונה שונים. חשוב לשמור על תזונה נכונה בכדי להימנע ממחלות המאפיינות את הגיל השלישי כגון סוכרת,

לחץ דם גבוה, רמת שומנים גבוהה בדם כולסטרול גבוה, בעיות/מחלות במערכת העיכול ובעיות במערכת העצבים כמו אלצהיימר. תזונה נכונה היא תזונה המספקת לאדם את כל מרכיבי המזון

השוניים המשמשים לו כחומרי בנייה ואנרגיה, המזינים את התהליכים הכימיים המתרחשים בו והתורמים לתפקוד בריא של הגוף. אבות המזון שהם מרכיבי המזון כוללים את הפחמימות המורכבות, חלבונים, שומנים לא רוויים, סיבים תזונתיים, ויטמינים, מינרלים ומים.

רכזנו עבורכם את ששת הכללים המרכזיים שיש לשמור עליהם :

לאכול פחמימות מורכבות ולא פחמימות פשוטות-

קבוצת הפחמימות נמצאת במזונות כמו אורז, חיטה, שיבולת שועל, פסטות, תפוח, אדמה, תירס, גרנולה קורנפלקס, דבש, סוכר ועוד. הפחמימות הן מקור האנרגיה הזמין ביותר בגוף, כלומר הגוף יכול לפרק אותן במהירות לאנרגיה בשעת הצורך. כמות הפחמימות המומלצת ביום היא בין 55% ל-70% מכלל הקלוריות ביום תלוי ברמת הפעילות הגופנית. ככל שרמת פעילות הגופנית גבוהה יותר הגוף זקוק ליותר פחמימות. חשוב שעיקר הקלוריות מפחמימות יגיעו ממקור של פחמימה מורכבת ולא פחמימה פשוטה. הפחמימות הפשוטות נמצאות בכל המזונות המכילים סוכר לבן, קמח לבן ומוצריהם.

למה לא לאכול פחמימות ריקות ? החסרונות באכילת פחמימות פשוטות :



1. הפחמימות הפשוטות נחשבות כ"אנרגיה ריקה", כלומר אנרגיה שאינה מספקת אבות מזון, ויטמינים ומינרלים ולכן הן אינן מספקות לאדם כל ערך תזונתי אלא רק ערך קלורי.

2. הפחמימות הפשוטות מתפרקות במעיים ונספגות בדם בקצב מהיר יותר מהפחמימות המורכבות ולכן מעלות את רמת השומנים בדם (טריגליצרידים) ותורמות לתהליך ההשמנה.

3. הפחמימות הפשוטות מגבירות את המצב של "אי סבילות לגלוקוז", זהו מצב בו תגובת הרצפטורים לאינסולין פגומה. מצב זה מסוכן ויכול להוביל להתפתחות של מחלת הסוכרת.

4. הפחמימות הפשוטות מספקות בסיס טוב להתרבות חיידקים, למשל חיידקים בפה הגורמים לפגיעה בחניכיים ובשיניים או התרבות חיידקים פתוגניים המעוררים מחלות במעיים.

הפחמימות המורכבות : נמצאות במזונות המכילים דגנים שונים, כולל הקליפות שלהם. למשל: חיטה מלאה, שיבולת שועל, אורז מלא וכדומה. קליפות הדגנים המלאים מכילות ויטמינים, מינרלים וסיבים תזונתיים.

יתרונות באכילת פחמימות מורכבות:



1. מכילות סיבים תזונתיים שסופחים כמויות מים גדולות, מגדילים את נפח הקיבה ומעניקים תחושת שובע, מה שעוזר בשמירה על בקרת המשקל וניקוי מערכת העיכול מפסולת-מונע עצירויות.

2. הפחמימות המורכבות מתעכלות לאט ותהליך הפירוק שלהן איטי וארוך, ובסופו של דבר עוזר למניעת מחלת הסוכרת.

3. הפחמימות המורכבות משמשות בגוף ליצירת אנרגיה ופחות נאגרות כשומן בגלל תהליך הפירוק האיטי שלהן.

לשמור על שתייה מספקת- המים מהווים את המרכיב הגדול ביותר בגוף האדם, הם מהווים כ-60% ממשקל גופו של גבר וכ-50% ממשקל גופה של האישה. עם הגיל לפעמים מנגנון הצמא משתבש ויש הפחתה בתחושת הצמא, מה שעלול לגרום להתייבשות, איבוד נוזלים, עצירויות, דלקות בשתן, ובעיות בכליות.

אם אין הגבלה רפואית מומלץ לשתות גם אם לא מרגישים תחושת צמא 8-12 כוסות מים ביום. אפשר גם תה צמחים ללא קפאין, ולא להאמין שלא אוהבים מים במיוחד אפשר לשתות מים עם לימון ולהמתיק בסטיביה/סוכרלוז. רצוי לשתות לפני האוכל או חצי שעה עד שעה אחרי האוכל ולא עם האוכל כי זה מדלל את האנזימים הפועלים לעיכול המזון ואז נפגע תהליך העיכול.

חשוב לשמור על איזון בין הכנסת האנרגיה והוצאתה ולזכור כי עם העלייה בגיל חלה ירידה בדרישה לאנרגיה. מדד חשוב המסייע לאמוד את המצב התזונתי ומעיד על איזון/חוסר איזון בין הכנסת האנרגיה להוצאתה הוא המשקל". מומלצת שקילה אחת לחודש-חודשיים אצל רופא או דיאטנית. מתברר כי איבוד המשקל נובע בעיקר מהירידה במסת הגוף הכחוש (ללא רקמת השומן) והמים הנלווים, ואילו איבוד רקמת שומן כנראה אינו משמעותי. ירידה לא מכוונת במשקל, נפוצה מאוד בקרב קשישים ונמצאת בהתאמה לעלייה בשערי התחלואה והתמותה. לכן, הקפדה על ארוחות מסודרות, המפוזרות לאורך היום עשויה לתת מענה לצרכים התזונתיים בגיל המבוגר.

Nutrition Facts	
Serving Size 1 Cup (20g/18 fl oz)	
Amount Per Serving	
Calories 100	
Total Fat 10g	
Sodium 100mg	
Total Carbohydrate 10g	
Protein 10g	
Total Fat 10g	
Sodium 100mg	
Total Carbohydrate 10g	
Protein 10g	

חשוב לקרוא תוויות – האם המוצר בתוקף, מה הוא מכיל (הרכיבים שלו).

מומלץ לעשות פעילות גופנית - שעוזרת לזרימת הדם, להעלאת קצב חילוף החומרים, משחררת אנדורפינים שגורמים להנאה ועוזרים לטיפול במצבי רוח, דיכאון וכדומה.

להעלות את צריכת החלבון- מחקרים אחרונים שבחנו את חשיבות החלבון בתזונה בקרב האוכלוסייה המבוגרת מצביעים על כך שצריכת החלבון בכמויות המומלצות דרושה על מנת לסייע לשמירה על הרכב הגוף ולשיפור ביכולת התפקוד היומיומית. צריכת החלבון צריכה להיות כ-10%-35% מסך צריכת הקלוריות היומית או 1-1.25 גרם חלבון לכל ק"ג ממשקל הגוף.

חלבונים ניתן למצוא בעיקר בבשר, עוף, דגים, ביצים, גבינות ועוד.

בנוסף לעליה בדרישה לחלבון, האוכלוסייה המבוגרת זקוקה לאספקה גדולה יותר של ויטמינים ומינרלים כמו:

ויטמין E המונע מחלות לב, מעורר מערכת חיסון, מונע התפתחות סרטן, מגן על המוח, מקל תסמיני דלקות מפרקים, נלחם בקטרקט וכו'.

מקורות:- שמן זית, נבט חיטה, לחם מלא, זרעי פשתן.

ויטמין C מונע לחץ דם גבוה, עוזר להורדת כולסטרול, משפר את תפקוד מערכת החיסון, מפחית סיכון למחלות לב וריאות, מונע מחלות חניכיים/בעיות שיניים, מונע סרטן וכו'.



מקורות:- קיווי, פלפל אדום, ברוקולי, תפוז, לימון.

בטא קרוטן עוזר למנוע סרטן ריאות, קיבה ושד, מונע התרחשות שבץ, מעודד תפקוד מערכת חיסון וכד'.

מקורות:- דלעת, בטטה, גזר

B קומפלקס-ל-20% מהאנשים מעל גיל 65 חסר B12 והוכח ש-67% מהמקרים של הומוציסטאין גבוה קשורים לחוסר של חומצה פולית, B12 ו-B6. הומוציסטאין גבוה יכול לגרום למחלות לב, כלי דם ושבץ מוחי.

ויטמיני B חשובים למערכת העצבים, עוזרים למנוע דיכאון, אלצהיימר, סניליות וכד' בנוסף הם פעילים בתהליך המטבוליזם של פחמימות, שומנים וחלבונים.



מקורות:- אורז מלא, קינואה, לחם מלא, דגנים מלאים, בשר, עוף.

מינרלים:-

אבץ: עוזר לתפקוד מערכת החיסון ונלחם ברדיקלים החופשיים בזכות יכולתו להפוך את הבטא קרוטן לפעיל-לויטמין A. האבץ שומר על רמות סוכר, ממריץ את תפקוד מערכת החיסון, מחזק זיכרון וריכוז, עוזר לנשירת שיער וכו'.

מקורות:- כבד, בשר, ביצים, גרעיני חמניות, אגוזים.

סידן:- נחוץ למבנה העצמות והשיניים, מונע אוסטיאופורוזיס(ברית סידן), מונע לחץ דם גבוה, סידן נספג עם מגנזיום וויטמין D ועודף זרחן/חוסר מגנזיום וויטמין D פוגע בספיגת הסידן. קיימת בעיה עם יכולת ספיגת הסידן ממוצרי חלב המכילים עודף של זרחן וחוסר במגנזיום.

מקורות:- מוצרי חלב, סויה, שומשום, טחינה, שקדים, גרעיני חמניות, דגים, ירקות ירוקים.

לאכול יותר סיבים תזונתיים - מאכלים שמכילים סיבים תזונתיים עוזרים למנוע עצירויות, כולסטרול גבוה ושומנים בדם.

מקורות לסיבים תזונתיים - זרעי פשתן, דגנים מלאים, שיבולת שועל, לחם חיטה מלאה, שיפון, קינואה.

לאכול מאכלים שעוזרים לתפקוד מערכת החיסון שמכילים ויטמין E, C, בטא קרוטן ואבץ.

לאכול שומנים לא רוויים שעוזרים למנוע מחלות לב וכלי דם, עוזרים להורדת כולסטרול ושומנים בדם. צריכת השומן תהיה בין 20% ל - 35% מסך צריכת הקלוריות היומית.

מקורות לשמנים בלתי רוויים - שמן זית, זרעי פשתן, אגוזים לא קלויים, שקדים לא קלויים, גרעיני חמניות לא קלויים, גרעיני דלעת לא קלויים.

כמו כן מלבד דיאטה בריאה ומאוזנת חשוב לקיים פעילות גופנית, הליכה, שחייה, התעמלות במים, ריקוד או פעילות אירובית אחרת למי שיכול. כמו כן, אמנו את מוחכם ולא רק את גופכם, תשבצים, סודוקו, משחקי קלפים, אומנות וכו'.

אני מקווה כי הצלחתי לעניין אתכם במעט וכי אולי עזרתי במוטיבציה לשיפור איכות חייכם ושיהיה לבריאות לכולנו !



החודש הקרוב הולך להיות חודש רגוע יותר אחרי כל החגים. אנחנו מאחלים לכל אלו שהיו חולים בבית או בבית חולים החלמה מהירה.

מזל טוב

לכל אלו שחוגגים יום הולדת אנחנו מאחלים מזל טוב, בריאות ואריכות ימים!

לרותי שלנו אנחנו רוצים לאחל מזל טוב לרגל נישואי בנה בחודש ספטמבר, אנחנו מאחלים לה, למשפחתה ולזוג הצעיר הרבה מזל טוב, אושר ושימחה.



משולחנה של גאולה.

החגים שחלפו ופעמי הסתיו שקרבים מזכירים לי כי חלפה שנה מאז תחילת עבודתי ב"גני שרונים". שנה של תהפוכות ושינויים. הכרות עם הנהלה ודיירים אחרים ושונים – והכל לטובה, בהנאה, והרגשת סיפוק! אני מקווה שגם חברי לעבודה והדיירים – מרגישים כמוני. לא הייתי מסוגלת ומצליחה לממש את כל אלה ללא תמיכה וסיוע – ועל כך תודתי לכולם!

מקווה לשנה חדשה, רווית פעילות חווייתית ואירועי תרבות מהנים ומעניינים! לאחרונה הצטרפה אלינו מורה חדשה ליצירה – רויטל וסטלר, חדר היצירה עבר למיקום חדש, אנו מאחלים לה הצלחה – וממליצים לכולם לבוא, להתרשם ולקחת חלק ביצירה מגוונת ועשירה.



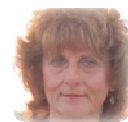
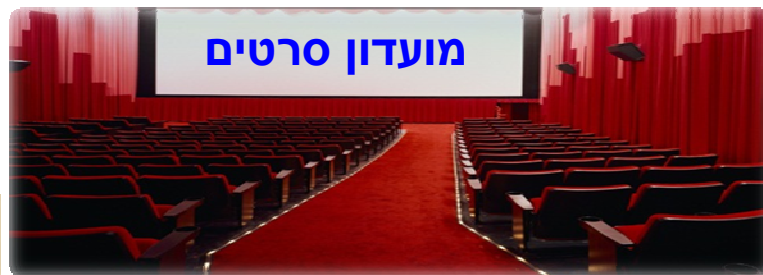
גאולה

הנהלת הבית החליטה שיותר לא יסופקו כוסות חד פעמיות לשתייה קרה . לצערנו, נוכחנו לדעת שחלק מהדיירים לוקחים כוסות לדירותיהם. בנוסף, הבחנו שדיירים אשר משתמשים בכוסות, אינם נוהגים להשליכן לפח עם גמר השימוש, אלא משאירים אותן במרחב הציבורי בכל מקום אפשרי . אנו משתדלים מאוד לשמור עבורכם על רמה סבירה של דמי ניהול, אולם קשה לעמוד בהוצאות אלו שעומדות על אלפי שקלים בחודש.

אני רוצה להזמין את כל מי שרוצה לכתוב ולקחת חלק בידיעון של חודש נובמבר, מי שמעוניין מוזמן לגשת לאריאלה וליידע אותה. יש להגיש את הכתבה עד ל-15 לאוקטובר. אתם מוזמנים לכתוב על כל דבר או נושא שאתם רוצים..”

בשמי ובשם כל הצוות של גני שרונים אני מאחלת לכם חודש יותר קריר ונפלא.

כפי שגולדה מאיר אמרה "גילי המבוגר הוא כמו מטוס בתנועה בעת סערה, ברגע שאתה על אותו מטוס אין דבר שניתן לעשות בכדי לעצור אותו, הרי שלא ניתן לעצור מטוס בתנועה, לא ניתן לעצור סערה. בדיוק כפי שלא ניתן לעצור את הזמן, כל שניתן לעשות זה לזרום אם הזמן ולעשות זאת בחוכמה".



מרסל



מוצ"ש 19 לאוקטובר 2013



מוצ"ש 12 לאוקטובר 2013



מוצ"ש 5 לאוקטובר 2013



יום שלישי 29 לאוקטובר 2013



מוצ"ש 26 לאוקטובר 2013