

Kalandriye Edikasyon Nitrisyon 2022 - Atik
“Rekonekte, Renouvle epi Aktyalize!”

Atik

Atik Entwodiskyon

Sante se yon eta despri ak kò - pran kontròl li!

Kalandriye Edikasyon nan kad Nitrisyon CAHSD te toujou gen objektif pou fè sansibilizasyon nan kad enpòtans yon nitrisyon ki sen. Tèm pou ane 2022 a reflekte sikonstans aktyèl kominote nou an epi nou mande moun k ap li yo konsantre sou 3Rs yo: Reconnect (Rekonektete). Renew (Renouvle) ak Refresh (Rafrechi). Tèm ane sa a chita sou rekonesyon pa sèlman avèk tèt ou , men tou jwenn nouvo fason pou w konekte avèk kanmarad ou yo; renouvle konsantrasyon w sou sante fizik ak mantal , epi pran tan pou aktyalize w aprè yon ane plen estrès. Ane ki sot pase yo te prezante yon defi pou tout moun men n ap chèche nouvo fason pou n aprann, nouvo fason pou nou konekte ak nouvo fason pou vin djanm epi konsantre sou sa ki enpòtan.

REKONEKTE: Pifò moun gen yon relasyon ki dekonekte avèk kò yo epi sa vin fè ke yo gen menm pwoblèm lan avèk manje y ap manje yo akozjan tan yo boulyè pou moman an. Nou tout nou wè blag ki fèt sou konsomasyon depase pwodui karantèn yo, men tan sa te ka pi byen pase nan rekonekte w avèk kò w. Nenpòt ki moman kapab yon bon moman pou w rekonekte avèk kò w, tandè tout sa li bezwen epi abòde santiman ou konn genyen yo. Plis enfòmasyon ou genyen, se plis w ap kapab jwenn solisyon ki kreyatif pou nenpòt pwoblèm ki kapab lakòz ou gen estrès. Ou kapab vle bay priyorite avèk aktivite fizik ki rejenere enèji ak moral, amelyore fizik ou, ede regilarize tansyon w ak òmon yo, epi ankouraje bonjan somèy ak ekilib enteryè w - kidonk kreye yon anviwònman pou byennèt ou menm ak kò w. Jwenn koneksyon kò w ak espri w, devlope konfyans nan tèt ou epi ou dwe pi atantif avèk bezwen kò ou.

RENOUVLE: Anksyete vin pi plis toujou jodi a epi nou dwe jwenn fason pou idantifye ak rekonèt rezon ki bay anksyete yo, epi amelyore kapasite nou pou n fè fas avèk yo. Chak maten pote yon nouvo opòtinite pou renouvèlman pou jou k ap vini an fizikman ak mantalman. Etap ou pran lè ou reveye gen yon enpak dirèk sou rès jounen ou, kit se yon bon idratasyon, yon bon nitrisyon, oswa menm yon lespri pozitif! Bay kò w ak lespri w sa yo bezwen nan maten pou prepare pou jou k ap vini an senp. Kòmanse avèk idratasyon nan sèvo. DLO, Premye Bagay! Nou konnen li parèt banal, men sèvo ou pa ka travay kòrèkteman san anpil idratasyon, ki mennen nan bwouya nan sèvo ak tèt fè mal pandan jounen an. Li ede ou kontwole moral ou. Sa a se youn nan etap ki pi senp, “pa gen okenn sèvo” ou ka pran sa ki gen pi gwo enpak! Bwè omwen 8-12 oz. nan tanperati chanm sou yon lestomak vid ede netwaye kolon an, ki ogmante efikasite nan trip yo pou absòbe eleman nitritif, flòch toksin ak

netralize grangou ki soti nan dezidratasyon. Li ede kò ou detèmine konbyen manje li bezwen aktyèlman. Bonis: prije mwaye yon sitwon pou yon efè netwayaj siplemantè. Sonje pou w toujou bwose dan w anvan ou bwè dlo, netwaye bouch ou pou akimilasyon bakteri lannwit lan.

RAFRECHI

Si ou bezwen pran yon ti repo nan yon peryòd manje malsen oswa ou vle rekòmanse abitud manje ki ki sen, peze bouton rekòmanse a epi rafrechi tèt ou pou reyalize yon chanjman pozitif nan sante ou ak byennèt jeneral. Manje sen se fè atansyon sou eksperyans lan. Lè n ap kouri epi distrè, nou manje byen vit, e sa pa bay kò nou tan pou rekonèt ke vant nou plen, oswa nou inyore avètisman sa yo. Pran angajman pou fè chwa ki sen epi enplike timoun ou yo. Mande yo kisa ou kapab fè an fanmi pou fè chanjman ki sen nan lavi ou. Pran tan pou ou pran plezi epi konekte youn ak lòt. Tan jwèt pou tout laj fè pati yon lavi ki an sante. Gen yon atitud pozitif epi wè ki jan li bon pou w mennen yon vi ki an sante. Fè efò pou pi bon sante ou ka genyen nan tout domèn nan lavi ou lè ou fè chwa ki reflechi, ki sen.

Janvyè 2022

Ranfòsman iminite natirèl

Se pou nou kòmanse ane sa a avèk yon kòmansman estrawòdinè! Jis soti nan yon pandemi, nou vle asire n ke nou kòmanse ane sa a avèk yon “bang” - fè sèten ke nou pi an sante kounye a ke janmen! Kijan nou ka fè sa? ou mande. Ann reflechi pou yon ti moman- Èske manje nou manje yo ka ede nou amelyore sante nou an jeneral? O wi yo kapab! Kite nou eksplore kijan. Nitrisyon jwe yon wòl enpòtan nan sipòte yon sistèm iminitè ki an sante. Sa w manje vrèman fè yon diferans. Nou tout vle gen yon sistèm iminitè ki an sante, ki byen fonksyone, pou nou ka konbat bakteri ki danjere ki lakòz maladi ak enfeksyon tankou viris COVID-19 epi, si nou vin malad, pou nou refè rapid. Faktè Estil-lavi yo jwe yon wòl enpòtan nan fonksyonman iminitè ou. Malerezman, faktè sa yo kontribye nan febli sistèm iminitè: estrès, privasyon dòmi, fimen, konsomasyon twòp alkòl, obezite ak pòv konsomasyon dyetetik. Erezman, gen de faktè prensipal ki sipòte yon sistèm iminitè fò: Anfòm fizikman ak konsome yon rejim ki sen, ki byen ekilibre.

Eleman nitritif yo ka sipòte sistèm iminitè w atravè pwoteksyon kont oksidasyon ak estrès, “kabiran” pou enèji, repons regilye nan selil yo, patisipe nan wòl anti-enfeksyon, jwe yon pati nan sentèz pou repons iminitè ak aji kòm blòk bilding nan divès reyaksyon sistèm iminitè. Sa bon! Gen eleman nitritif kle ki patisipe nan sipòte sistèm iminitè, tankou sa ki anba yo: Vitamin liposolib A, D, E ak K; Vitamin idrosolib B6, folat, B12 ak C; Mineral - Zen, kwiv, Selenyòm ak fè; Asid gra - Asid gra esansyèl, Omega-3 (DHA ak EPA); Asid amine - S-ki gen, glitamin, ajinin, lesin ak torin. Genyen tou yon kantite eleman nitritif adisyonèl ki se “ranfòse sistèm iminitè” sa vle di fitochimik ki soti nan fwi, legim, grenn, nwa ak epis; prebyotik ak probiotik.

Ki manje ou ta dwe manje ki gen eleman nitritif sa yo? Yon alimantasyon sen, byen ekilibre, ak yon varyete manje ki soti nan plant, ki gen ladan pwason gra (pou omega-3 asid gra) ak vyann (pou Vitamin B12) esansyèl. Men kèk bon chwa: pwason gra (somon, ton albakò, aran, makro,

Sad, sadin); kanola ak lwil oliv (tou piti), grenn chia, edamame, grenn len, grenn joumou, nwa, yon varyete fwi ak legim (jon abriko ak wouj, fwi asid, berries, tomat, vèt), legim, pwoteyin mèg tankou bèt volay, pwodwi letye fòtifye, nwa ak grenn, pwa, ak grenn **antye**. Li ka itil tou pou w pran yon miltivitamin oswa mineral anplis pou jwenn yon kantite adekwat eleman nitritif sa yo. Konsilte founisè swen sante w la anvan ou kòmanse nenpòt ki vitamin.

Kenbe nan tèt ou ke yon rejim alimantè ki an sante, ki byen ekilibre, ki gen ladan eleman nitritif kle ki endike yo, se jis yon pati nan yon puzzles la. Jan sa mansyone deja, asire ou mete tout pati yo nan puzzles la ansanm pou pi bon fonksyonman iminitè!

Fevriye 2022

Manje nan fason pa w pou yon kè ansante!

Manje nou manje yo jwe yon gwo pati nan sante kè nou. Ou dwe manje anpil manje ki bon pou sante kè, pou w ka viv yon lavi ki pi long ak pi pwodiktif! Si aktyèlman w ap fè yon rejim ki ka mete ou nan yon pi gwo risk pou maladi kè, li pa toujou fasil pou w chanje rejim alimantè ou ak abitud vi ou. Sepandan, li posib, pran yo etap pa etap. Men uit konsèy pou ede ou kòmanse sou chemen ki mennen nan manje ki bon pou sante kè ak pou yon pi bon sante!

1. Kontwole gwosè pla yo

Kantite manje ou manje enpòtan menm jan ak sa ou manje. Li nòmal jou sa yo pou mete anpil manje nan asyèt nou epi pran yon dezyèm fwa lè li pa nesèsè. Restoran yo twò chaje asyèt nou yo tou. Men kèk konsèy: Sèvi ak yon ti plat oswa bòl lè w ap manje; Manje plis manje ki gen anpil eleman nitritif ak manje ki bay kalori tankou fwi ak legim; Manje mwens manje ki trete ak manje rapid (fastfood) ki gen gwo kantite grès ak sodyòm; kontwole gwosè plat yo epi swiv konsomasyon w chak jou - sèvi ak kiyè pou mezire, tas ak yon balans si sa nesèsè.

2. Ogmante konsomasyon fwi ak legim

Fwi ak legim rich an vitamin, mineral, fib ak kalori eleman nitritif-pwès. Yo genyen tou sibstans ki ede anpeche maladi kè. Mete fwi ak legim disponib tout tan lakay ou, epi prepare resèt avèk yo kòm yon engredyan prensipal. Chwazi yon varyete legim nan bwat fre, glase, bwat legim ak fwi ki pa gen anpil sodyòm ki anpile nan pwòp bwat ji pa yo.

3. Chwazi plis diri grenn antye

Diri grenn **antye** bay yon gwo sous fib ak eleman nitritif ki ede kontwole tansyon ak amelyore sante kè. Ranplase grenn rafine, trete nan rejim ou pa diri grenn **antye** - farin ble antye, 100% diri grenn **antye** oswa pen ble antye, sereyal ki gen anpil fib avèk 5 g oswa plis fib pou chak plat, makawoni green **antye**, avwàn, grenn **antye**, sa vle di diri mawon. Kinoa, lòj oswa Buckwheat.

4. Limite grès ki pa bon pou lasante

Pou diminye risk pou maladi atè kowonè epi redwi nivo kolestewòl ou, li enperatif pou w limite grès satire ak trans-grès nan rejim ou. Anpil kolestewòl nan san ka mennen nan wo nivo plak nan atè ou (ateroskleroz) epi ogmante risk ou pou fè yon stwok oswa atak kè. Gid Alimantasyon 2020-2025 pou Ameriken yo rekòmande pou limite grès satire nan mwens pase 10% kantite kalori total chak jou. Men kijan: Koupe grès vizib nan vyann; Chwazi vyann mèg: Sèvi ak mwens bè, magarin oswa mantèg lè wap prepare manje; Sèvi ak opsyon grès ki pi ba nan manje/toppings-salsa oswa yogurt ki gen anpil grès, fwi

antye koupe oswa gaye fwi ki pa gen anpil sik. Tcheke etikèt manje yo pou asire ke pa gen grès trans oswa lwil ki pasyèlman idwojene. Bon chwa yo enkli: lwil kanola/oliv/legim, magarin san grès, nwa, grenn ak zaboka.

5. **Chwazi sous pwoteyin ki pa gen anpil grès**

Pi bon sous pwoteyin yo se vyann mèg, bèt volay, pwason, pwodwi letye ki pa gen anpil grès, ze, legim (pwa, peti pwa ak lantiy), pwodwi soya, nwa ak grenn. Pou kèk repa, ranplase pwoteyin plant pou pwoteyin bèt sa vle di yon bègè soya oswa yon bègè pwa olye de yon anmbègè. Sa a pral diminye konsomasyon grès ak kolestewòl ak ogmante konsomasyon fib ou.

6. **An jeneral diminye konsomasyon sodyòm (sèl).**

Yon ogmantasyon kantite sèl nan rejim alimantè ou ka monte tansyon w, ki se yon faktè risk pou maladi kè. Konsa, manje ki pa gen anpil sodyòm (sèl) esansyèl nan yon rejim alimantè ki bon pou lasante. American Heart Association rekòmande pou granmoun ki an sante pa konsome plis pase 2,300 mg. sodyòm pa jou, ki se apeprè 1 ti kiyè sèl. Pou diminye kantite sèl nan manje ou, manje plis manje fre epi kwit/prepare pwòp manje ou olye ou konsome manje nan bwat ak trete/manje tou prepare. Chwazi fèy zèb, asizone, ak opsyon rediksyon sèl atik ak kondiman nan bwat ak glase ki pa gen anpil sèl.

7. **Planifye, planifye, planifye!**

Koulye a, itilize sis konsèy ki anwo yo, planifye manje chak jou ak ti goute (snacks) ou! Melanje li epi chwazi divès kalite manje. Sa a pral asire ou w ke jwenn tout eleman nitritif ou bezwen yo, epi ou pa pral annwiye!

8. **Bay tèt ou yon ti plezi tanzantan**

Pou fini, pa tèlman strik ke ou pa bay tèt ou yon ti plezi tanzantan men sitou avèk moderasyon. Rete kole avèk rejim alimantè ki bon pou sante kè ou pi fò nan tan an epi ou pa ka pèdi!

Kisa wap tann? Ann kòmanse kounye a!

Mas 2022

Manje ki nouri sèvo ou

Si objektif ou se gen yon lespri byen file, ogmante memwa ou ak konsantrasyon, konbat laj nan sèvo ak bès, Lè sa a, nou gen manje yo pou ou! Sonje ke sèvo ou se sant kontwòl pou kò ou tou, pèmèt kè ou bat, poumon ou respire epi pèmèt ou deplase, panse ak santi. Manje ou manje jwe yon wòl nan kenbe sèvo ou an sante. Tcheke “manje pou sèvo” sa yo anba a:

1. **Pwason gra** - Somon, Sad, ton albakò, aran ak sadin tout gen asid gra omega-3, ki se yon eleman enpòtan nan sèvo a. asid gra Omega-3 jwe yon wòl nan amelyore memwa ak moral, ak pwoteje sèvo ou kont bès mantal.
2. **Zaboka** - Zaboka se yon bon sous grès monoensature, ki diminye tansyon epi kontribye nan yon bon sikilasyon san. Tou de sa yo amelyore sante sèvo.
3. **Bloubèri** - Bèri sa a gen antioksidan, ke yo jwenn ki amelyore memwa epi tou retade laj

sèvo.

4. **Bwokoli** - Legim sa a chaje avèk konpoze plant pwisan ki gen ladan antioksidan ak Vitamin K. Yo jwenn ke konpoze sa yo amelyore memwa, estati mantal ak pwoteje sèvo a kont domaj.
5. **Grenn joumou** - Grenn joumou yo gen anpil mikwonitriman sa yo - zen, mayezyòm, kwiv ak fè. Rechèch yo montre ke chak nan eleman nitritif sa yo enpòtan pou sante sèvo.
6. **Chokola nwa** - Chokola nwa gen yon gran kantite konpoze ki ranfòse sèvo, tankou flavonoids, antioksidan ak kafeyin. Etid yo montre konpoze sa yo pwoteje sèvo a ak amelyore memwa ak atitud.
7. **Nwa** - Rechèch revele ke manje nwa optimize sante kè, ki rann li lye avèk yon sèvo ki an sante. Nwa rich an eleman nitritif pou ranfòse sèvo, tankou Vitamin E, grès ki bon pou sante ak konpoze plant yo.
8. **Zoranj** - Manje yon mwayenn zoranj ka ba ou Vitamin C ou bezwen chak jou. Vitamin C, yon antioksidan dinamik, lye ak amelyore bès mantal, pwoteksyon sèvo pandan wap granmoun, amelyore konsantrasyon, atansyon, memwa ak vitès desizyon an.
9. **Ze** - Zese yon bon sous Vitamin B6 ak B12, folat ak kolin-tout makònen ansanm nan amelyore sante sèvo, bon fonksyonman sèvo, devlopman ak règleman atitud (mood).
10. **fèy Vèt** - Epina, chou frize, ble, rokèt, ak kolye tout se bon chwa. Yo richan eleman nitritif pou ranfòse sèvo tankou Vitamin K, liteyin, folat ak beta karotèn, ki ka ede amelyore bès mantal.
11. **Safran** - Konpoze aktif nan safran, kèkoumin, gen gwo pwopriyete anti-enflamatwa ak antioksidan. Rechèch revele li redwi sentòm depresyon ak maladi alzaymè.
12. **Kafe ak Te - Yo te jwenn ke** kafeyin ki nan bwason sa yo se yon estimilan sèvo, epi yo gen ladan antioksidan tou, ki enstrimantal nan sante sèvo, pwoteksyon, amelyore moral ak pi bon konsantrasyon.

Avril 2022

Jaden Potaje idwoponik Enteryè

Nan yon tè ki pi senp, jadinaj idwoponik se yon metòd pou grandi plant san tè. Se yon fason pou nourri yon gwo varyete plant manjab (remèd fèy, legim, menm kèk fwi) andedan kay pandan tout ane a, kèlkeswa sa Manman Lanati ap fè deyò pòt ou. Yon sistèm idwoponik pa pran anpil espas (sof si ou vle li pran), l'ap ka fèt nenpòt ki kote, ak plant yo ap grandi pi vit ke si ou te plante li nan tè. Li pa difisil pou ou konprann poukisa jadinaj idwoponik vin tounen yon fason popilè rapid pou grandi plant toupatou soti nan kontwa kizin rive nan salklas!

Konsa, Poukisa li rele idwoponiks? "Idwo" se mo grèk pou dlo, ak "ponòs" ki vle di travay. Nan jadinaj idwoponik, se dlo a ki fè travay la-nan ka sa a, travay livrezon eleman nitritif nan rasin plant yo.

Pou yo grandi, plant yo bezwen dlo, limyè solèy la, gaz kabonik (anjeneral ki soti nan sikilasyon lè), ak eleman nitritif. Nan yon jaden tradisyonèl, rasin plant yo dwe chèche eleman nitritif nan tè a. Nan jaden idwoponik, eleman nitritif yo fonn nan dlo ki antoure rasin

yo, kidonk plant yo gen aksè menm pi fasil nan nitrisyon yo bezwen. Rezilta a? Plant yo gen tandans grandi gwo ak bèl trè vit.

Gen diferan kalite sistèm idwoponik. Nan kèk, rasin plant jeneralman pandye nan dlo a. Nan lòt jaden idwoponik, plant yo grandi nan kèk kalite ranplasan tè, tankou bab panyòl fèy, koko (fib kokoye), jape ki gen laj, pèlit, oswa ti wòch ajil. Epi paske pa gen okenn tè ke anpil ensèk nwizib ak maladi plant bezwen pou siviv, lè ou abandone pousyè tè a, ou diminye chans ou genyen pou ou fè eksperyans ak pwoblèm sa yo. Etonaman, anpil jaden idroponik jeneralman bezwen mwens dlo ke jaden tradisyonèl yo.

Konsa, ki sa ou ka grandi idwoponikman? Eseye youn (oswa plis) nan plant fasil pou grandi sa yo:

Leti ak lòt vèt, tankou epina ak chou kip a ponmen, ka jis legim ki pi komen yo grandi nan idwoponik. Poukisa? Yo grandi vit nan yon sistèm idwoponik epi yo ekstrèmman fasil pou pran swen.

Tomat - Amatè idroponik ak kiltivatè komèsyal yo plante plizyè kalite tomat . Yon bagay nou dwe sonje se ke tomat bezwenyon ti kras limyè. Konsa, prepare pou achte kèk limyè grandi si ou vle plante andedan kay la.

Piman pike – menmjan a kondisyon pou plante idwoponik tankou tomat - tanperati cho ak anpil limyè. 2 nan varyete idroponik ki pi popilè yo se jalapeños ak piman habanero.

Konkonm - se yon plant komen grenpan ki grandi nan kay ak nan sè komèsyal yo. Gen plizyè kalite ak gwosè, ki gen ladan konkonm Ameriken ki gen po epè ak konkonm san grenn, ki gen po mens.

Pwa tann - se youn nan legim ki pi pwodiktif ak ki pa bezwen anpil antretyen ki ka grandi idwoponikman. Rekòlt li ka kòmanse apre sis semèn sèlman. Apre sa, ou ka kontinye rekòlte pou twa (oswa plis!) Mwa.

Bazilik - bezwen anpil limyè (li: 12 èdtan pa jou), men finalman pwospere nan yon sistèm idwoponik. Yon fwa plant ou yo rive nan etap matirite a, ou ka rekòlte ak koupe bazilik ki fre chak semèn pandan tout ane a.

Frèz - yo byen adapte pou grandi idwoponik. An reyalyte, fwi sa yo se youn nan fwi ki pi popilè yo grandi nan pwodiksyon idwoponik komèsyal epi yo grandi nan gwo echèl fèm idwoponik komèsyal pou anpil deseni.

Anpil ekspè nan agrikilti konsidere jadinaj idwoponik plis ke yon fason ki amizan pou moun k ap fè jaden lakay yo grandi kèk plant. Yo wè li kòm lavni nan pwodiksyon manje, paske jaden idwoponik ka fèt nenpòt ki kote epi pèmèt zòn ki pa ka fè jaden yo fè manje nourisan. Gen chans, si ou te achte konkonm, frèz, tomat, oswa remèd fèy fre nan makèt dènyèman, ou te deja goute fwi yo grandi idwoponikman.

Men, poukisa achte pwodui ki grandi de fason idwoponik lè ou ka grandi li poukont ou sou biwo oswa nan chanm rezèv ou a? Si ou mande nou, li lè pou ou plante!

Me 2022

Manje byen pou sante mantal

Depi nou piti, yo aprann nou byen manje ede nougade ak santi nou pi byen fizik. Sa yo pa toujou di nou se bon nitrisyon afekte sante mantal nou anpil, tou. Panse avèk sa. Sèvo ou toujou “an fonksyon.” Li pran swen panse ou ak mouvman ou, respirasyon ou ak batman kè w, sans ou - li travay di 24/7, menm pandan wap dòmi. Sa vle di sèvo ou bezwen yon rezèv “Gaz” konstan. “Gaz” sa sòti nan manje w manje yo - epi se sa ki nan “gaz” sa ki fè tout diferans lan. Si nou kapab di l yon lòt jan, sa ou manje gen yon enpak dirèk sou estrikti ak fonksyonman sèvo w, kidonk, sou atitud ou. Yon rejim ki sen, epi ki byen ekilibre kapab ede nou panse pi byen epi santi nou pi djanm. Li kapab amelyore konsantrasyon ak kapasite atansyon tou.

Nan sans opoze, yon rejim ki pa apwopriye kapab lakòz ou fatige, gen yon efè sou desizyon w ap pran yo, epi li kapab ralanti tan reyaksyon ou. An reyelite, yon rejim ki pa djanm kapab agrave oswa lakòz estrès ak depresyon. Relasyon ki genyen nan mitan rejim ak sante mantal nou se yon bagay ki konplèks. Sepandan, rechèch yo demontre ke gen yon lyen nan mitan sa nou manje ak kijan nou santi nou.

Rejim nou kapab gen yon enpak sou sèvo nou. Kèk manje kapab ede nou santi n pi byen. Yon [rejim nan estil Mediteraneyen](#) (ki genyen anpil legim, fwilanmè, zèb ki fre, lay, luil doliv, ak sereyal grenn **antye**) kapab redui sentòm depresyon yo. Rechèch demontre tou ke trip nou ka refleteman nou santi nou: si nou strese, li kapab akselere oswa ralanti.

Serotonin se yon newotransmetè ki ede nan kontwòl somèy ak apeti, jere imè, epi li diminye doulè. Kòm anviwon 95% serotonin nou genyenpwodui nan kanal dijestif nou, epi kòmkanal dijestif nou gen anviwon san milyon selil nèvez, oswa newòn, li fè sans ke fonksyonman entèn sistèm dijestif ou pa sèlman dijere manje, men li gide emosyon w yo tou. Sa ki pi plis la, fonksyon newòn sa yo - ak pwodiksyon newotransmetè tankou serotonin - fèt ak enfliyans plizyè milya “bon” bakteri ki reprezante sa yo rele mikwobyòm entestinal ou. Bakteri sa yo jwe yon wòl enpòtan nan sante w. Yo pwoteje pati anndan entesten w yo epi yo fè sèten ke yo kreye yon baryè ki ase djanm pou pwoteje w kont toksin (toxins) ak “move” bakteri yo; yo limite [anflamasyon](#); yo amelyore kapasite w pou w absòbe eleman nitritif ki gen nan manje w yo; epi yo aktive kanal newonal yo ki konekte sèvo w avèk entesten w yo. Bon bakteri yo pa sèlman gen yon enfliyans sou sa entesten w yo dijere ak absòbe, men yo gen yon enpak sou degre anflamasyon ki genyen nan tout kò w, ansanm ak imè w ak nivo enèji w genyen. Manje ki sen pou entesten w yo se fwi, legim, pwa ak pwobyotik (tankou manje fèmante tankou yogurt, kimchi, elatriye).

Nan yon lòt bò, genyen de gwoup manje ki gen yon enpak negatif sou sèvo an:

- Manje ki fòse sèvo an lage sibstans chimik nou kapab manke yo, sa ki vin gen yon enpak tanporè sou imè nou (pa egzanp, kafeyin ak chokola)
- Manje ki anpeche lòt manje yo transfòme pou yo vin tounen eleman nitritif sèvo nou bezwen yo (pa egzanp, grès satire tankou bè, grès kochon ak luil palm).

Kafeyin kapab lakòz pwoblèm dòmi, sa ki kapab desann nivo imè ou. Kèk moun fè konnen li fè yo fè kòlè plis epi li fè yo gen plis anksyete tou. Kidonk kòmanse byen fè atansyon kijan manje diferan manje kapab fè w santi w - pa sèlman nan moman an, men nan jou ki vini aprè an tou. Eseye dimininye nan manje atifisyèl yo ak sik. Gade kijan w santi w. Epi entwodui manje tanzantan nan rejim ou, youn aprè lòt, epi gade kijan w santi w.

Lè kèk moun antre nan rejim ki pi “pwòp” la, yo pa kapab kwè nan ki nivo yo vin santi yo pi byen fizikman ak emosyonèlman, epi nan ki nivo yo te santi yo mal lè yo t ap reyentwodui manje tout moun konnen ki kreye plis anflamasyon epi ki gen enpak sou imè yo.

Jen 2022

Acha pwodui alimantè: Pwofite Tout Lajan Manje w la

Nou ap tounen nan “nòmral” nou lantman aprè vag pandemi COVID-19 la. Sa ka rive ou te ap fè manje lakay ou tou dènyeman, paske retoran yo ak magazen yo te fèmen, epi nou te resevwa lòd pou karantèn pou n rete lakay nou. Se yon bon abitud pou w kenbe! Ak pri manje yo ki ap monte, anpil nan nou gen enkyetid sou èske n ap kapab achte manje ki bon pou lasante pou fanmi nou. Manje ki bon pou lasante yo pa oblije manje ki chè. Pri yon gwo pakè “chips” prèske menm jan oswa plis ke pri yon gwo sachè kawòt ki kale epi lave. Yon galon lèt ki san krèm koute mwens lajan ke yon pakè ki gen 12 bwason gazez kèk fwa. Pandan dènye mwa ki sot pase yo nan moman pandemi COVID-19 la, ou kapab te achte plizyè manje, akoz kantite manje ki disponib, epi achte plis manje atifisyèl epi ki nan bwat konsèrv nan plas manje ki fre. Legim ki te nan frizè yo sen epi yo souvan mwens chè pase legim fre yo, epi vyann ak vyann bèt volay yo souvan nan espesyal pou yon ti kras kòb pa rapò ak lajan w ap depanse nan manje ki tou prepare yo. Si ou aprann konpare pri, achte atik ki nan espesyal yo, epi sispann achte manje ak bwason “ki pa gen kalori” yo, ou kapab manje yon manje ki bon pou lasante san ou pa depase bidjè manje w la. Men kèk konsèy sou kijan ou kapab ekonomiz elajan pou pwochen fwa ou prale nan magazen pwodui alimantè.

1. Planifye.

Anvan w ale nan magazen pwodui alimantè an, verifye ki manje ou deja genyen. Yon fwa ou konnen ki manje ou genyen, ou kapab detèmine ki repa oswa resèt ou kapab fè ak manje sa yo. Epi aprè, pran kèk minit pou w planifye yon kantite repa ak manje pou plizyè jou anvan w ale nan magazen an. Fè yon lis epi achte sa k nan lis la sèlman.

2. Verifye.

Itilize kupon yo ak anpil prekosyon epi itilize yo sèlman pou bagay ou konn achte nòmralman. Pa achte yon bagay ki nouvo oswa ki chè sèlman paske ou gen yon kupon. Verifye resi yo ba w nan magazen pwodui alimantè an. Kèk fwa gen bon jan kupon ki konn nan pati dèyè yo ki kapab ede w ekonomize lajan. Si w gen aksè ak yon òdinatè oswa yon telefòn entèlijan, verifye sit entènèt plizyè lòt magazen ki diferan. Sa kapab ede w chwazi magazen ki ofri pi bon avantaj ekonomik yo.

3. Nan magazen an.

Verifye pri inite yo, ki souvan afiche sou etajè anpil nan magazen yo. Pri inite sa a fè w konnen ki kantite lajan ou depanse pou chak inite (tankou pou chak ons oswa liv). Sa kapab fè w sezi lè w vin konnen kèk fwa ti kantite yo ofri yon pi bon opsyon pri pou chak inite. Achte atik ki pote mak magazen an lè sa posib, paske yo pa gen diferans nan nivo nitrisyon ak mak ki pi rekonèt yo.

4. Toujou Rete nan Kad lasante .

Achte fwi ak legim ki fre nan sezon pa yo lè yo souvan vann mwens chè. Lè w ap panse ak pwoteyin, vyann yo pi chè pase ze ak pwa. Pwa yo vann bon mache epi yo plen eleman nitritif; kidonk, mete yo nan planifikasyon repa w yo se yon bon desizyon k ap nan avantaj pòch ou ak sante w. Anpil moun ki gen ti bidjè souvan chwazi yon repa ki fèt ak diri epi pwa, soup pwa, oswa yon bagay ki sanble ak sa chak semèn kòm yon fason nitritif ki kapab kenbe depans pou manje yo pi ba. Achte mwens manje “ki pa gen kalori”, tankou bwason gazez, “chips” gato, bonbon, ak sirèt. Lè w itilize mwens nan kategori manje sa yo, sa ap ede w ekonomize nan lajan pòch ou epi li ap ede w kenbe fòm ou.

Jiyè 2022

Kenbe Manje yo an Sekirite epi Pwofite Tan li fè an nan moman Ete sa

Paske kounye a se moman ete, se moman nan ane an pou gen anpil aktivite ekstèn ak piknik. Ou konnen sa vle di pral gen manje, anpil manje ak plis manje. Pakse kounye a n ap sòti tèt nou nan pandemi COVID-19 la, epi rekòmanse yon lòt fwa ankò pral fè gen ti moman rankont ak rasanbleman, ou ta renmen pwofite opòtinite sa pou pase yon bon tan ka fanmi w epi ak zanmi w, epi pwofite bon tan li fè an, plaj yo, ak plizyè aktivite ekstèn ki disponib yo. Aktyèlman pa gen okenn prèv ki fè konnen COVID-19 la kapab pase nan kò yon moun atravè manje, sepandan ou ta renmen toujou pran prekosyon epi aplike mezi ki apwopriye yo pou fè si manje w la san danje pou w manje l. Moun pral manje anpil manje deyò nan moman sa nan ane a, epi se la bagay yo pral pi grav. Yon fwa moun yo pran manje yo deyò, manje an pral ret chita deyò an pandan yon peryòd tan ki pwolonje. Se kounye a pwoblèm ki gen pou wè ak sekirite alimantè yo pral ogmante. Ou pa bezwen anile piknik la kounye a! Gen bagay ou ka fè pou asire sèten manje yo kenbe nan tanperati ki apwopriye ak anviwònman- e konsa tout moun ka rete kontan ak an sante.

Men kèk bon konsèy sou sekirite manje:

- Kenbe manje ki ka gate a 40 degre F oswa pi frèt. Mete manje sa yo nan yon glasyè ki byen izole, itilize anpil glas oswa pake glas. Yon glasyè plen ap rete pi fre pi lontan . Deglase vyann nan frijidè a anvan anbalaj, epi pake yo nan glasyè a anvan ou kite kay la.
- Pran de glasyè - youn pou manje ki ka gate, ak yon lòt pou bwason fre. Nan fason sa a, sa ki gate yo ap rete pi frèt, paske lè cho a pa pral toujou rive nan manje a.
- Nan machin nan, sou wout piknik la oswa evènman deyò, mete glasyè yo nan pati ki pi fre nan machin lan - pa nan kòf la - epi pandan yo deyò, kenbe yo nan yon zòn ki gen lonbraj, ranplase glas si sa nesèsè.
- Kenbe manje ki ka gate yo nan glasyè a jiskaske w bezwen yo. Retire vyann kri a sèlman lè w pral griye l. Kenbe rès la nan glasyè a, pou kenbe l frèt.
- Jete nenpòt ki manje ki ka gate pliske de zèdtan, oswa pi bonè si tanperati a rive nan 80 degre F oswa pi cho.
- Pou evite kontaminasyon kwaze, jere manje kri yo ak manje kwit separeman. Pou fè sa posib, pran anpil asyèt katon ak istansil plastik.
- Netwaye men yo ak sifas yo souvan - pote sèvyèt mouye oswa savon ak dlo.
- Toujou lave men w avèk dlo ak savon pandan 20 segond, lè w ap manyen manje. Si pa gen dlo ak savon disponib, sèvi ak dezenfektan (sanitizer)pou men ak omwen 60% alkòl.

Out 2022

Bay tete pi bon!

Manman, pi bon kado ou ka bay tibebe w la se ba l tete! Bay tete se bèl bagay pou tou de ni ti bebe ni manman! Akademi Ameriken pou Pedyatri (American Academy of Pediatrics-AAP) rekòmande sèlman bay ti bebe tete jiska sis (6) mwa epi kontinye bay tete apre sa pandan y ap bay yo manje solid, jiska laj yon lane oswa plis. Malerezman, anpil ti bebe yo pa tete kounye a. Se sèlman 1 ti bebe sou 4 k ap suiv gid sa a. Mwayèn nasyonal la 84% ak 60% nan manman yo sispann bay tete anvan yo te planifye okòmansman. Akòz pousantaj ki ba nan bay tete nan peyi

Etazini, plis pase **3 milya dola** depanse nan medikal chak ane akimile pou manman ak tibebe. Wow! Bon nouvèl la se, dapre CDC , prèy sijere ke lèt tete pa gen anpil chans pwopaje viris COVID-19 la bay tibebe w la. Mete nan tèt ou antanke manman yon ti bebe ki nan tete, kit ou te pran viris COVID-19 la ou pa, ou dwe toujou pran mezi sante ak sekirite apwopriye, pou asire w ke tibebe w la rete an sante ak an sekirite. Yo rekòmande vaksinasyon COVID-19 pou tout moun ki gen laj 12 an oswa plis, ansanm avèk fanm k ap bay tete. Si w enterese nan bay tete, tanpri konsilte jinekòlòg oswa obstetrisyen w, konseye w bay tete ak/oswa dyetetisyen pou asire w ke w ap resevwa tout kalori ak eleman nitritif ou bezwen yo.

Nou tout ka jwe yon wòl nan travay pou amelyore kantite moun k ap bay tete nan kominote lokal nou yo. Ann aprann kisa benefis yo ye.

Pou **ti bebe a**, risk sa yo **redwi**:

- Opresyon
- Obezite
- Dyabèt tip 1
- Maladi respiratwa ki pi ba yo
- Enfeksyon nan zòrèy (otit medya)
- Sendwòm Lanmò Sibit Tibebe (SIDS)
- Enfeksyon gastwoentestinal sa vle di dyare, vomisman.

Pou **ti bebe**, gen anpil **benefis fizik ak emosyonèl**:

- Lèt tete se manje ideyal pou tibebe a, ki chaje ak antikò natirèl
- Ankouraje pran pwa an sante ak anpeche obezite timoun
- Ede devlopman nan sèvo
- Ogmante kalm ak diminye kriye
- Lyezon emosyonèl - amelyore abitud sosyal ak konpòtman
- Ranfòsman panse kritik ak ladrès rezònman
- Amelyore memwa
- Kapasite langaj byen bonè
- Amelyore kapasite motè yo

Pou **manman an**, risk sa yo **redwi**:

- Tansyon wo
- Dyabèt tip 2
- Kansè ovè ak tete
- Depresyon

Pou **manman an**, gen anpil **benefis fizik ak emosyonèl**:

- Ede nan pèdi pwa apre gwosès la
- Ede matris la kontrakte
- Poz ovilasyon ak règ
- Ekonomize tan ak lajan
- Amelyore dòmi
- Ranfòse òmòn yo - prolactin ak oxytocin kreye santiman lapè, ankourajan, ki gen ladan yon gwo sans lanmou ak atachman ak ti bebe.

Ame ak tout bèl benefis sa yo, ki moun ki pa ta vle bay tete epi ankouraje lòt moun bay tete?! Annou tout fè pati pa nou!

“Bay tete gen benefis sante san parèy pou tibebe ak manman yo. Li se referans klinik pou manje ak nitrisyon tibebe, ak lèt tete ki fèt inikman pou satisfè bezwen sante yon ti bebe k ap grandi. Nou dwe fè plis pou kreye anviwonman ki bay sipò ak sekirite pou manman ki chwazi bay tete.”
Doktè Ruth Petersen, direktè Divizyon Nitrisyon, Aktivite Fizik, ak Obezite CDC.

“Etandone enpòtans bay tete sou sante manman ak timoun, li enpòtan pou nou aji pou sipòte bay tete. Fanm ki chwazi bay tete fè fas a anpil baryè—sèlman gras avèk sipò fanmi, kominote yo, klinisyen yo, sistèm swen sante yo, ak anplwayè yo n ap kapab fè tete chwa fasil la.»
Jerome M. Adams, MD, MPH Chirijyen Jeneral Etazini

Septanm 2022

Nitrisyon ak granmoun aje pandan pandemi an

Nan plizyè fason, nouvo maladi pandemi coronavirus 2019 (COVID-19) te ogmante konsyantizasyon sou enpòtans sante piblik ak granmoun aje yo. Kounye a li se yon konesans komen ke lave men, mete mask, ak distans fizik se mezi efikas sante piblik ede diminye pwopagasyon enfeksyon an. Fèmti ak restriksyon sou vizit yo te mete an plas tou nan yon tantativ pou minimize entèn lopital ak lanmò akòz COVID-19, espesyalman pami granmoun aje ki gen plis risk. Adopsyon mezi pwoteksyon sa yo ki vize pou bese pwopagasyon COVID-19 te lakòz paradoksalman konsekans envolontè kout ak alontèm sou sante mantal ak fizik granmoun aje yo. Kidonk, ansanm ak efò pou anpeche enfeksyon COVID-19, dezòd nan woutin chak jou ak konpòtman lavi (pa egzanzp, aktivite fizik, nitrisyon, dòmi, entèraksyon sosyal) se enkyetid pou granmoun aje yo.

Pandan malnitrisyon jeneralman konsidere kòm yon pwoblèm enpòtan pou granmoun aje, li te kontinye yon ensidan komen pandan pandemi an Granmoun aje te fè eksperyans malnitrisyon, tankou sote manje akòz ensekirite alimantè, menm jan twòp konsomasyon nan manje ki pa bon pou lasante, tankou. sik ak grès satire. Malnitrisyon ka tou ogmante prevalans kondisyon kwonik ak konplike maladi kwonik ki egziste deja. Move nitrisyon kapab tou afekte sistèm iminitè a ak defans li kont COVID-19. An reyalite, defisyans nan mikronutriman tankou vitamin A, C, D, zenk, ak fè yo te asosye ak rezilta klinik negatif ki gen rapò ak COVID-19.

Nitrisyon, ki gen ladan konsomasyon adekwat pwoteyin ak vitamin D, li patikilyèman enpòtan pou granmoun aje ki gen ti revni pandan yo fèmen ak izole pwòp tèt yo pou kenbe fòs ak balans misk yo epi anpeche sarkopeni oswa pèdi misk.

Gen yon rejim byen balanse twa fwa pa jou regilyèman esansyèl pou lasante. Kòm granmoun aje yo jeneralman rezistan ak misk anabolism, yo bezwen konsome bon jan kalite pwoteyin ki gen asid amine branch-chèn (BCAA). BCAA yo jwe yon wòl enpòtan nan sentèz misk yo. Yo rapòte tou BCAA yo gen wòl nan sante zantray, fonksyon iminitè, ak sansiblite ensilin. Ton, bonito, bèt volay, vyann bèf, ze, pwa, ak lèt yo tout rich ak BCAAs.

Probyotik yo tou benefisye nan fè pwomosyon pou yon zantray ki an sante ak sistèm iminitè. Pwobiyotik ka jwenn nan pwodwi letye kiltive ak pwodwi fèmante. Vitamin D natirèlman jwenn nan pwason gra, tankou somon ak ton, ak nan ti kantite nan pwodwi letye, jòn ze, ak dyondyon. Nou ka jwenn vitamin A nan anpil fwi ak legim, tankou kawòt, patat, tomat,

bwokoli, epina, mango, ak piman.

Ajoute fwi lanmè, fwi, legim, pwodwi letye, ak pwa nan rejim granmoun aje yo pral asire konsomasyon ase nan mineral sa yo k ap ranfòse iminin yo.

Ki jan pou yo ede yon granmoun aje kenbe yon rejim alimantè ki bon pou lasante.

Gen aksyon nou ka pran pou amelyore rejim yon granmoun aje atravè desizyon nou pran nan makèt la ak chanjman konpòtman nou ankouraje lakay yo.

Nan makèt la, pandan [n ap suiv enstriksyon sekirite yo](#), nou ka achte manje ki montre yo [ranfòse sistèm iminitè a](#), tankou:

- Bwokoli
 - Lay
 - Yogout
 - Fwi Citrus (chadèk, zoranj, sitwon, elatriye)
 - Epina
 - Jenjanm
- Konsidere sa ki nan sezon yo, e konsa sa pi abòdab, lè w ap achte fwi ak legim.
 - Pote yon lis tout engredyan nou pral bezwen pou manje ki te planifye davans pou granmoun aje yo epi kenbe li. Sa ka anpeche nou pran atik ki pa bon pou lasante san nou pa konnen lè n ap fè makèt. Achte sèlman sa nou bezwen pral tou ede nou finalman ekonomize lajan.
 - Konsidere lòt sous pwoteyin tankou legim, ze, tofou, ak peti pwa chich si rejim yon granmoun aje afekte pa pri a k ap monte nan vyann nan.

Pwogram Manje Siplemanantè Komodite (CSFP) bay moun ki gen 60 an oswa plis Manje USDA nourisan, ki soti nan domestik. CSFP ak lòt pwogram nitrisyon ki gen ladan SNAP k ap sèvi popilasyon sa a pral ede konbat ensekirite alimantè nan mitan granmoun aje yo pandan pandemi an.

Yo ta dwe ankouraje granmoun aje yo pou yo viv yon vi ki an sante ak aktif pandan pandemi sa a nan sèvi avèk tout resous ki genyen yo.

Oktòb 2022

Kisa ki kilti manje ak ki enpak li sou sante?

Manje se gwo inifikatè ki konekte nou atravè kilti ak jenerasyon. Nou tout te fè eksperyans tan sa yo lè nou te pran sant yon sant ki te fè nou sonje anfans nou, oswa rekreye yon plat nou te genyen ki imedyatman mennen nou tounen nan kote sa a.

Manje ka literalman pouse ou nan yon lòt epòk, yon lòt peyi, yon lòt kilti san yo pa menm kite tab la. Se poutèt sa kilti manje se yon fason enpòtan pou konekte ak gen rapò youn ak lòt.

Kidonk, KISA KILTI MANJE YE?

Kilti manje (pa definisyon) refere a pratik, atitud ak kwayans ak rezo ak enstitisyon ki antoure pwodiksyon, distribisyon ak konsomasyon manje.

Se koneksyon, kwayans ak eksperyans nou genyen ak manje ak sistèm manje nou. Li entegre eritaj kiltirèl nou ak etnisite nou an, men se pa sèlman li.

Kalite manje nou se menm jan ak eritaj kiltirèl etnik nou epi menm jan avèk kalite anviwònman nou ak fason anviwònman nou an enfliyanse manje nou manje ak fason nou fè eksperyans yo. Men, kèlkeswa engredyan, gou oswa tradisyon ki egziste ant diferan kalite manje nan mond lan, gen de bagay ki kouri atravè tout kilti sa yo: kominote ak plezi. Pa gen yon kilti manje nan mond lan ki pa gen ladan de pati sa yo nan eksperyans manje nou an.

Men, ki relasyon ki genyen ant kilti manje ak sante? Byen - tout bagay.

San yon kilti manje fò, manje vin yon bagay nou manipile pou benefis pèsònèl nou. Li sispann gen yon bagay nou respekte epi olye li vin yon bagay nou chèche kontwole, ak plis nou chèche kontwole manje nou an, mwens nou fè eksperyans ak li e apresye l vrèman.

Paske kilti manje yo se eleman pwofondman anrasinen nan istwa natirèl nou ki evolye ak devlope ane apre ane, yo se pati esansyèl nan fason nou sipòte sante jeneral nou ak nourri kò nou. Sepandan, nan mwatye syèk ki sot pase Ozetazini an, manje ki trete komèsyalman ak aparans nan makèt ak kilti rejim alimantè a te dekonekte anpil Amerikenavèk kilti tradisyonèl manje yo nan pwen yo pa ka rekonèt li ankò.

KIJAN NOU KAPAB ANKOURAJE YON KILTI MANJE LAKAY KI FÒ

Bon nouvèl la se ke chak moun kapab kreye yon kilti manje solid pou tèt yo ak fanmi yo. Ou pa bezwen grandi nan yon anviwònman ki gen yon eritaj manje solid pou entegre kèk nan blòk yo nan yon kilti manje ki solid ak enkondisyonèl.

Reflech sou *manje reyèl* ki fè ou kontan tout bon. Sa grann ou te ka fè pou ou, oswa yon bagay ou te manje epi ou pat ka sispann reflechi sou yo. Lè sa a, kòmanse konnen manje ki grandi nan anviwònman lokal ou a. Ki jan sezon yo ak peryòd k ap grandi yo chanje? Ki manje ak ki gou ou anvi nan diferan moman nan ane a? Adrese kesyon sa yo ak pèmèt lespri w ansanm ak tout kò w retabli plezi ak kiryozi nan manje ou yo.

Pa gen okenn règ lè se pou devlope yon kilti manje solid. Gen kèk moun ki ka grandi ak youn , pandan lòt moun devlope li pita nan lavi yo. De tout fason, bagay ki pi enpòtan an, plis moun ap kòmanse chanje fason yo wè manje yo ak, sa ki pi enpòtan, fason yo fè eksperyans ak jwi li.

Novanm 2022

Kisa moun ki fè sik ta dwe konnen epi fè pandan pandemi an?

Moun ki aje yo ak moun ki gen pwoblèm medikal ki deja egziste (tankou sik, maladi kè ak

opresyon) parèt pi vilnerab pou vin malad grav ak viris COVID-19 la. Lè moun ki fè sik devlope yon enfeksyon viral, li ka pi difisil pou trete akòz fliktyasyon nan nivo sik ki nan san ak pètèt prezans nan konplikasyon dyabèt.

Ta sanble gen 2 rezon pou sa. Premyèman, sistèm iminitè a konpwomèt, sa ki fè li pi difisil pou konbat viris la epi ki gen anpil chans mennen nan yon peryòd rekiperasyon pi long.

Dezyèmman, viris la ka grandi nan yon anviwònman kote sik la wo nan san.

Pou moun k ap viv ak sik li enpòtan pou yo pran prekosyon pou evite viris la si sa posib.

Rekòmasyon yo ki gaye anpil nan piblik la an jeneral yo doubleman enpòtan pou moun k ap viv ak dyabèt ak pou nenpòt moun ki an kontak sere ak moun k ap viv ak dyabèt.

Anplis de prekosyon jeneral pou pratik sanitè ki an sekirite, konsidere si ou ka fè chanjman ki pral ede pwoteje tèt ou oswa moun ki pwòch ou yo. Pa egzanp, èske w ka evite vwayaj ki pa nesèsè? Èske ou ka evite gwo rasanbleman? Èske ou ka evite transpò piblik?

Si w gen sentòm grip la, rete lakay ou.

Si w fè sik: Prepare si ou ta malad.

Asire w ou gen tout detay kontak ki enpòtan nan men w si ou bezwen yo.

Fè plis atansyon sou kontwòl glikoz ou. Siveyans regilye ka ede evite konplikasyon sik te koze nan san wo oswa ba.

Si w gen sentòm ki sanble ak grip (tanperati ki monte, tous, difikilte pou respire), li enpòtan pou w konsilte yon pwofesyonèl swen sante.

Nenpòt ki enfeksyon apogmante nivo glikoz ou ak ogmante bezwen ou pou likid, kidonk asire w ou ka jwenn yon rezèv dlo ase.

Fè sèten ke ou gen yon bon rezèv medikaman dyabèt ou bezwen. Panse ak sa ou kapab bezwen si ou ta gen pou w mete tèt ou nan karantèn pandan kèk semèn.

Fè sèten ke ou gen aksè ak ase manje.

Fè sèten ke w ap kapab repare sitiyasyon an si nivo glikoz nan san w ta desann yon sèl kou.

Si w ap viv poukont ou, fè sèten ke ou gen yon moun ou kapab panche sou li ki konnen ou gen dyabèt paske ou ka bezwen asistans si ou ta vin malad.

Toujou suiv yon pwogramasyon regilye, pandan w ap evite travay anpil epi pandan w ap pase yon bon tan ap dòmi.

Yon nitrisyon ki sen se yon pati esansyèl nan jesyon maladi dyabèt. Kidonk li enpòtan pou moun ki gen dyabèt yo manje nan yon rejim ki varye epi ekilibre pou kenbe nivo glikoz ki nan san yo estab epi amelyore sistèm iminitè yo. Li rekòmande pou:

Bay priyorite ak manje ki gen endèks glisemik ki ba yo (tankou legim, pat/nouy ki fèt aks ereyal antye yo)

Evite konsome anpil manje fri

Limite konsomasyon manje ki gen anpil sik, kaboyidrat ak grès

Chwazi pwoteyin mèg yo (tankou pwason, vyann, ze, lèt, ak pwa aprè yo fin kuit nèt)

Manje legim ki vèt epi ki gen fèy yo

Manje fwi yo nan youn oswa de plat

Entegre aktivite fizik regilye nan pwogram ou ki pral yon gwo avantaj pou popilasyon jeneral la epi plis avantaj pou moun k ap viv avèk dyabèt yo. Fè egzèsis ki kapab fèt nan kay yo.

Epi tou, toujou suiv yon pwogramasyon regilye, pandan w ap evite travay anpil epi pandan w ap pase yon bon tan ap dòmi.

Pase Jou Fèt yo Ansante

Se pi bèl moman nan ane an! Ou pa ta renmen pèdi fòm ou paske ou te pran nan kantite bonbon ak sirèt ki te gen anplis yo ki te disponib nan moman sa nan ane an. Pa gen okenn rezon pou w pa jwi moman an, ak tout bagay sezon vakans lan kapab pote sou tab la. Se yon moman nan ane aki gen anpil okipasyon, epi ki pi bèl, epi se yon moman ou dwe pase ansanm ak fanmi ak zanmi w, ap pataje repa epi kenbe souvni. Pa al bay tèt ou twòp okipasyon pou w pa rive nan nivo pou w pa pran swen tèt ou, kontinye ak rejim ki pi bon pou sante w la: manje nan yon fason ki ekilibre, rete aktif fizikman epi pran ase repo. Men kèk konsèy ki kapab itil ou si w aplike yo, pou ede w rete sou bon chemen an:

1. **Mete manje ki bon pou lasante yo pi pre pou w ka jwenn yo fasil** - Mete repa oswa manje ki bon pou lasante yo (fwi, legim oswa pwoteyin mèg yo) pi pre pral evite w tante ale nan machin vant otomatik la, oswa pran ti pla bonbon nwèl ki parèt byen bon nan sal poz la!
2. **Planifye Davans** - Fè yon planifikasyon repa w chak semèn, pou ede w rete sou bon chemen an. Prepare ti dejene w, dejeneak ti repa yo davans, pou yo kapab vin fasil pou w pran yo epi ale avèk yo.
3. **Pa rate repa yo** - Rate repa yo pa souvan vle di ou pran mwens kalori. Sa kapab lakòz ou vin twò grangou, epi w ap vin maje twòp kalori pase kantite w ta dwe manje nan yon repa oswa pandan jounen an.
4. **Rete nan nivo ki pi piti a** - Si ou kapab, chwazi pran yon asyèt ki pi piti pou w manje, paske sa ap ede w fè sèten ke w manje mwens. Si ou toujou grangou, ou kapab ale pran yon dezyèm pòsyon!
5. **Konte kantite bwason yo** - Sa w ap bwè yo gen kalori tou, kidonk pa bliye, yo kapab akimile byen rapid! Limite kantite bwason sikre w ap pran epi bwè plis dlo. Si ou bwè ji, chwazi sa ki gen 100% ji yo epi pran yo ak moderasyon.
6. **Fè Egzèsis!** - Entegre aktivite fizik nan aktivite chak jou w yo tankou gare machin ou an pi lwen anndan pakin magaze an; nan pran eskalye yo olye w pran asansè; pouse aspiratè an oswa mòp la yon ti kras pi rapid oswa pi di pandan w ap netwaye; fè egzèsis ak kuis ou lè w ap pran bagay ki tonbe atè, oswa al kouri ak chen w lan!
7. **Pran tan pou w dòmi** - Si ou pran ase tan pou w dòmi, sa ap diminye sou kapasite w pou w jije epi sa ap gen yon enpak sou sa w ap manje epi kòman w ap manje. Eseye tout sa k nan posib ou pou rete aplike abitid dòmi nòmal ou yo.
8. **Pratike ekilib** - Se bon pou jwi yon moman okazyonèl, osi lontan ke ou kenbe yon rejim alimantè ki bon pou lasante, byen ekilibre rès tan an. Travay pou rete nan woutin regilye ou. Pa kite kèk endiljans kraze tout sa ou te travay pandan tout ane a!
9. **Ede lòt moun** - Li kapab entérésan ak lajwa pou lonje men ak ede lòt moun ki gen mwens chans pase ou pandan sezon fèt sa a. Li ka diminye estrès, amelyore atitid ou ak ede w bay objektif ou yon sans. Pran tan pou mete yon jès jantiyès nan orè aktivite ou, epi ou p ap regrèt sa!
10. **Kanpe epi pran sant roz yo** - Pran tan pou tèt ou. Sa a se yon bèl moman nan ane a, kidonk asire w ou jwi li. Pran ti repo, jwi anviwònman w epi rechaje pil ou!

Atik adisyonèl

Yon kòmansman an sante!

Premye jou ak mwa nan lavi yon timoun se kèk nan moman ki pi enpòtan nan lavi li. Pandan premye ane lavi yon timoun, li enpòtan anpil pou yo resevwa yon rejim alimantè ki gen bon nitrisyon. Nan moman sa a, kwasans lan ak devlopman an rapid anpil. Nan premye ane a, timoun lan aprann pran sèlman likid - lèt tete oswa lèt bwat pou tibebe ki gen anpil fè - pou yo ka manje bon manje ki solid, ak yon ban kalite manje ki ogmante aparans. Tout wout la, yon tibebe devlope ladrès pou manje, aprann vin pi endepandan chak jou. CDC rekòmande pou entwodwi premye manje solid la bay yon ti bebe anviwon sis mwa. Sepandan, yo pasa ta dwe **janm** bay yon tibebe sereyal nan boutèy, men sèlman nan kiyè. Sa ka lakòz twòp manje, difikilte pou pale oswa jan pou pale, oswa menm toufe. Dapre Akademi Ameriken pou Pedyatri (AAP) yo pa oblije prezante manje yo nan okenn lòd. Entwodwi varyete manje sa yo, youn alafwa - sereyal, grenn, legim, fwi, yogout, fwomaj, vyann ak lòt pwoteyin. Bay yon nouvo manje chak twa jou, pou bay tan pou tcheke si gen reyaksyon alèjik. Lè w ap manje, pa bay tibebe a manje dirèkteman nan bokal la oswa nan vesò orijinal la. Manje ki rete nan bokal la oswa vesò a, melanje ak saliv, ka lakòz pwodiksyon bakteri. Mete manje nan yon plat pwòp pou chak manje. Lè w bay bibwon, pa janm chofe l nan mikrowond . Sa a ka lakòz chofaj inegal, epi pètèt boule ti bebe a. Mete ji fwi yon fwa tibebe a kapab bwè nan goblè. Pa janm mete ji nan boutèy. Mete yon ons dlo nan kat mwa yo, epi ogmante tou dousman a kat ons gen sis mwa yo. Epitou, pa janm mete yon tibebe dòmi ak yon boutèy ji oswa lèt. Sa a ka mennen nan kari dantè grav. Mete mayi, ble, Citrus, lèt bèf, pwason, kristase, nwa pye bwa, pistach, wowoli, ze oswa pwodwi soya apre lòt manje yo te prezante-yo ka lakòz alèji potansyèl. Yon timoun pa ta dwe resevwa lèt bèf antye jiskaske yo fin gen yon ane. Lèt tibebe ki gen fòs ak fè yo disponib kounye a ak de asid gra esansyèl - asid docosahexaenoic (DHA) ak asid arachidonik (ARA). Rechèch sijere ke yo amelyore sèvo ak devlopman zye yon tibebe. Nan moman pandemi COVID-19 sa a, li enpòtan pou konnen tibebe yo ka gen plis risk pou yo vin malad grav ak COVID-19 pase timoun ki pi gran yo. Sa a gen plis chans paske sistèm iminitè yo pagen ase matirite ak pasaj yo pi piti, sa ki ka mennen nan pwoblèm pou l respire ak enfeksyon ak viris respiratwa. Akòz sa, li enperatif pou w pran bon jan prekosyon pou anpeche yon tibebe trape kowonaviris la, espesyalman bò kote nenpòt moun ki gen COVID-19.

Kèk konsèy pou tranzisyon timoun piti. Sonje byen- chak ti bebe oswa timoun piti se yon moun, epi li pral devlope nan pwòp vitès pa li. Aprann fè atansyon ak swiv siy devlopman pitit ou a, epi ede kontinye devlope kapasite li pou manje. Prezante teksti tou dousman, kòmans ak pire oswa kraze, pwogrese nan grosyèman koupe, epi evantyèlman nan manje ak vyann ki gwo ak koupe ak mòde. Timoun piti yo gen yon vant sèlman sou gwozè ti pwèn li, kidonk li bezwen ti repa ak ti goute pandan tout jounen an. Bay 3 ti repa, plis 2-3 ti goute chak jou. Bay manje ki bon pou lasante ak nitritif-pwès, epi evite manje ki gen anpil kalori ak manje ki pa gen anpil nitrisyon. Asire w ke yo jwenn senk pòsyon fwi ak legim yon jounen-menm jan ou menm ak mwen bezwen. Eleman nitritif ki gen anpil enpòtans pou timoun piti yo se fè, zenk, asid gra esansyèl, ak Vitamin E. Yo bay enèji, kwasans, sante nan san, ak yon sistèm iminitè ki an sante. Sa a enpòtan pou ede evite enfeksyon, tankou viris COVID-19 la. Timoun piti ak timoun ki pi gran ki gen COVID-19 yo gen tandans montre sentòm modere, tankou grip. Yo menm tou yo ka pa gen okenn sentòm, e se poutèt sa li enpòtan pou swiv rekòmandasyon yo pou anpeche pwopagasyon COVID-19 la. Avèk timoun, sa ka difisil. Pran pasyans epi vin yon bon modèl, kidonk pitit ou a pral suiv egzanp ou.

Kite timoun piti ou a deside lè pou l manje ak konbyen pou l manje, pou l aprann kontwole apeti l. Toujou bay yon bon egzanp - timoun piti aprann nan gade. Toujou sonje ke - yon timoun ka bezwen yo ofri l yon nouvo manje 10-15 fwa anvan li deside si li renmen l. Pa dekouraje- kontinye eseye! Yon dènye bagay - men trè enpòtan - aktivite fizik se engredyan ki pi enpòtan nan yon vi an sante. Pèmèt omwen 30 minit chak jou pou pase nan aktivite jwèt ak timoun piti wla. Sa a pral asire ke nou tou 2 rete an sante!

Limite bwason ki gen sik pou timoun yo

Tout bwason ki gen sik ajoute nan kalori yo se bwason ki gen sik. Malerezman, bwason ki gen sik ladan yo se pi gwo sous kalori nan rejim alimantè timoun yo, bwason sa yo bay prèske mwatye sik ki ajoute nan konsomasyon yo. Etonan, timoun yo ap bwè plis pase trant galon bwason ki gen sik ladan chak ane!

Bwason sa yo gen ladan soda, bwason enèjetik, bwason espòtif, fwi-adès, dlo sikre, kafe ak te.

Akòz gran kantite konsomasyon bwason ki gen sik ladan, timoun yo gen plis risk pou sante yo, espesyalman tankou vin twò gwo, dan pouri, maladi kè, dyabèt ak obezite. Maladi sa yo ka mete timoun yo nan pi gwo risk pou yo plis atrape COVID-19. Akòz sa, Òganizasyon Mondyal Lasante (WHO) kounye a rekòmande limite bwason ki gen sik ladan ak ogmante konsomasyon dlo. Gid Dyetetik 2010 pou Ameriken yo rekòmande pou limite sik ki ajoute a mwens ke 10% kalori chak jou. Timoun 2-4 lane ap konsome 47% kalori chak jou nan bwason ki gen sik ladan yo!

Ki mezi yo ka pran pou konbat gwo kriz sante sa a? Nan nivo federal, leta ak lokal, manm kominote yo ak moun k ap pran desizyon yo ap travay sou kreye ak mete ann aplikasyon politik ki pral ankouraje bwason ki bon pou sante yo epi ki pral limite konsomasyon timoun yo nan bwason ki gen sik ladan yo - taks sou bwason ki gen sik ladan yo, mete etikèt sou bwason ki gen sik ladan yo epi bay direktiv pou konsomasyon, limite pwomosyon pou bwason ki gen pil sik ladan yo, mete ajou etikèt Faktè Nitrisyon yo, epi ranplase bwason ki gen sik ladan yo ak dlo oswa lèt nan lekòl leta yo ak lokal yo ak restoran.

Òganizasyon sante piblik yo te pibliye direktiv pou tibebe ak timoun ki gen jiska senk lane, yo rekòmande dlo ak lètlikid kòm bwason prensipal yo dwe konsome. Bwason ki gen sik ki ajoute ak ki pa gen anpil kalori pa rekòmande pou timoun ki poko gen 5 an.

Antanke paran, nou dwe konsène ak pran pozisyon nan sante timoun nou yo: pa kenbe bwason ki gen sik nan kay la, dilye ji yo 100% epi w dwe yon bon modèl. Nou bezwen edike pitit nou yo, pou yo ka fè chwa bwason ki pi bon pou sante yo. Sa p ap rive pandan yon nwit, men chak ti etap nan bon direksyon an pral ede batay la!

Manje fason pou w gen bon po

Si ou vle po w klere, ansyen pwovèb la di 'ou se sa ou manje' pa janm gen yon pi gran verite. Tout moun gen yon krèm figi oswa tretman li pi renmen, men bèl po kòmanse ak nouriti anndan. Selil ki pi gran yo toujou ap koule epi ranplase avèk selil ki pi piti ak yon rezèv konstan nan eleman nitritif esansyèl kle pou sipòte kwasans rapid sa a. Manje manje ki byen ekilibre epi l ap bay po ou eleman nitritif vital li bezwen pou ede l rete mou, fen ak san tach.

Yo di, otan ke nou ta ka eseye reziste li, po nou natirèlman aje. Pli nan po ak tach aje yo se rezilta inevitab tan, men po aje ka akselere gras avèk yon ekspozisyon pwolonje nan solèy la, savon fò, pwodui chimik ak nitrisyon pòv. Avèk sa a nan lespri w, pran swen po ou ak optimize rejim alimantè ou lè w konsome fwi ak legim ki rich nan antiyoksidan, grès ki nan pwason ki bon pou lasante, lwil ak nwa, ansanm avèk yon rejim alimantè ki varye ak ekilibre. Sa ta dwe bay nivo eleman nitritif ki pi wo epi ki enpòtan pou yon pi bèl po, tankou beta kawotèn, vitamin C ak E, zen ak selenyòm.

Kijan rejim alimantè ka fè enpak sou bouton (akne)?

Bouton se rezilta enflamasyon ak enfeksyon glann sebaceous yo nan po an. Glann sebaceous yo jwenn estimilasyon òmòn yo. Pou evite akne, kanpe sou pran grès satire ak idwojene yo ki nan magarin oswa manje kip a natirèl yo. Epi tou kanpe sou manje nan lari yo ak manje ki

gen anpil sik, tankou gato, ak bonbon. Manje plis legim kri, sereyal grenn **antye**, fwi ki fre ak pwason. Eseye entegre manje ki gen anpil selenyòm, tankou nwa Brezil, nwa kajou, ton ki fre, semans tounesòl, nwa ak sereyal konplè.

Kijan yon rejim alimatè kapab gen enpak sou akne

Akne parèt antanke plak po wouj ki gen ti kal koulè ajante, ki souvan parèt sou zepòl yo ak jenou yo. Plak yo se rezilta yon devlopman ak yon miltiplikasyon rapid selil ki nan kouch ekstèn po an. Plak yo kapab grate oswa fè mal epi nan kèk ka ki pi grav, po an kpab fann epi senyen. Kèk moun santi sa rive pi souvan lè yo santi yo fatige. brile nan solèy, alkòl, fimen, obezite ak estrès yo jwe wòl pa yo nan sa epi kapab gen manje ki kapab deklannche sa ou pral bezwen idantifye atravè yon rejim eksklizyon, men ou dwe toujou verifye avèk doktè w la anvan ou kanpe sou kèk manje. Li enpòtan pou w entegre asid gra esansyèl yo (Essential Fatty Acids, EFAs) ki sòti nan luil pwason oswa luil nwa oswa grenn ki prese nan frèt. Li pi bon pou rejim lan gen yon nivo ki ba nan grès satire epi ki genyen plant anti enflamasyon tankou safran, pwavwon wouj, jenjanm, fenouy, womaren ak lay.

Kijan yon rejim ka fè enpak sou ekzema?

Ekzema se yon maladi po ki souvan kòmanse avèk yon plak wouj, ki souvan parèt sou men yo men ki kapab parèt nenpòt ki kote sou po a. Menm ke kapab gen anpil deklannchè, youn nan sa ki pi komen yo se sansibilite ak manje. Manje ki bay plis pwoblèm yo se lèt, ze, pwason, fwomaj, nwa, ak pwodui chimik alimantè yo. Grès Omega-3 yo, zen ak vitamin E kapab ede w redui sentòm yo.

Yon fwa ou fè chanjman nan rejim alimantè w, pa espere gen yon mirak k ap fèt nan mitan nuit la. Li pran anviwon sis semèn pou nouvo po an sòti sou sifas la, kidonk pou w kapab kòmanse wè avantaj chanjman rejim ou yo sa ap pran menm kantite tan an. Pou maladi po ki pi pèsistan yo, anvizaje ale wè yon dèmatològ.

Mikwo-eleman nitritif Ki Amelyore Sante Je

Kenbe vizyon w ak je w an sante mande pou w pran mikwo-eleman nitritif ki bon yo. Chèche konnen ki mikwo eleman nitritif ki pi enpòtan pou sante je w alontèm.

Yon rejim ki nitritif epi ekilibre enpòtan anpil pou kenbe je w ansante epi redui risk pou devlope maladi je, tankou dejenerasyon makilè ki gen pou wè ak laj (Age-related Macular Degeneration, AMD) ak katarak. Lè w toujou plen asyèt ou avèk manje natirèl, ou plis gen chans konsome yon kantite eleman nitritif ki ase pou amelyore vizyon w.

Manje ki genyen gwo kantite grès ak sik ki pa bon pou lasante ap ogmante risk pou w gen maladi je. Pran sik regilyèman kapab lakòz nivo sik ou monte toutan epi ensilin p ap ka desann li. Sa kapab lakòz tisi ki antoure je w yo anfle epi sa pral lakòz ou gen vizyon twoub. Anflamasyon an ap diminye lè nivo glikoz la kòmanse desann, men lè w ap pran manje ki

gen yon to glisemi ki wo sa kapab lakòz dega alontèm nan venn ki alimante je w ak san yo. Venn ki alimante san ki domaje yo kapab vin gen fuit likid epi yo ka senyen nan pati ki nan mitan je an, sa ki pral lakòz sikatris ak yon vizyon ki twoub. Si ou gen objektif pou pwoteje sante je w, toujou rete nan pratike yon rejim alimantè ki byen ekilibre, ki pa gen yon to glisemi ki wo epi ki gen anpil mikwo-eleman nitritif.

Ki mikwo-eleman nitritif? Sa tout moun konnen ki sipòte sante je alontèm yo genyen ladan yo liteyin, zen, beta-kawotèn, vitamin C, E ak A, epi asid gra Omega 3 yo.

1. Liteyin

Liteyin enpòtan anpil sitou nan moman kote moun itilize teknoloji a anpil sa a, paske li filtre ekspozisyon ak limyè ble ki nan òdinatè, telefòn, ak ekran televizyon yo. Sa vin pèmèt liteyin lan gen yon efè pozitif sou je an ki mwens fatige epi mwens itilize, epi li fè prevansyon pou pèt fonksyon vizyèl pwogresif. Plizyè etid sijere ke liteyin kapab fè prevansyon pou katarat epi li ralanti pwogresyon AMD.

Ze, legim ki gen koulè vèt fonswe oswa jon abriko yo se bon sous alimantè. Resèt tankou [Ji Kawòt ak Mango yo](#) oswa [Ze Fri ak Legim Vèt yo](#) ofri egzakteman kategori legim ou bezwen pou jwenn plis liteyin yo. Sèlman sonje ti detay sa a: Liteyin anpeche kò a absòbe beta-kawotèn, kidonk ou pa dwe pran toude eleman sa yo ansanm.

2. Zen

Antiyoksidan sa ede nan kreye pwoteyin lyezon retinòl ki pote vitamin A a sòti nan san rive nan retin lan. Melanin, ki se yon pigman pou pwoteksyon je, kapab kreye aprè sa.

Pou jwenn zen natirèlman atravè manje yo, eseye sous tankou zuit, vyann, vyann bèt volay, krab, langous, pwa, nwa ak grenn. Nenpòt kategori [nwa](#) oswa [grenn](#) k ap pèmèt ou jwenn zen.

3. Vitamin A ak Beta-Kawotèn

Vitamin A pwoteje kouch ekstèn ki nan je w la ki rele kòne, ki se yon pati enpòtan nan pwosesis pou w gen yon bon vizyon. Beta-Kawotèn lan se yon pwodui ki vini avan Vitamin A a. Kidonk, beta-kawotèn ou jwenn nan manje w yo bezwen transfòme an vitamin A pou w kapab benefisye avantaj pou sante je w.

Pou fè sèten ke ou jwenn ase vitamin A, entegre pwoteyin ak grès ki gen orijin animal nan rejim ou. Kèk bon sous manje se fwa, poul ki leve nan patiraj, vyann yo konplete ak zèb oswa ki fini, ze ki ponn nan patiraj, bè ki fèt avèk fèy, ak pwason gra yo kenbe nan fon nan dlo.

4. Vitamin C

Antiyoksidan sa a ede nan pwodui kolajèn, ki se tisi koneksyon ki kreye estrikti je w yo. Li kapab ede w redui risk pou w gen katarat epi redui pwogresyon AMD.

Li enpòtan pou w fè sèten ke ou jwenn ase Vitamin C, paske nivo w genyen nan eleman nitritif sa a kapab diminye aprè w fin ekspoze nan chalè, lè oswa limyè. Papay, kiwi, bwokoli, chou Brussels ak pwavwon yo reprezante bon jan sous aliman..

5. Vitamin E

Lè w pran ase antiyoksidan sa a, sa kapab ede w pwoteje je w kont dega oksidatif. Non sèlman vitamin E an ede trete pwogresyon AMD, men tou lè w ap pran li an gran kantite sa kapab pèmèt ou diminiye risk pou w gen katarak.

Eseye manje ki gen anpil eleman nitritif, tankou grenn kri, nwa, legim ak fèy vèt yo, somon yo kenbe nan dlo, zaboka ak patat.

6. Omega-3

Asid gra Omega-3 yo reprezante youn nan gwoup grès ki kont enflamasyon - epi pou sante je w, yo vrèman itil. Yo ede nan fòme selil ki fòme je w yo epi yo travay nan sipòte tansyon w. Omega-3 yo kapab ede nan kreye plis dlo lè w ap kriye, sa k ap nan avantaj ou si w ta vin gen maladi je sèch. Dlo ki sot nan je w lè w ap kriye an redui posibilite pou je w sèch epi li ede konsève vizyon w.

Ou kapab jwenn Omega-3 yo nan plizyè sous aliman. Pwason gra, grenn chia ak nwase bon chwa.