

# KALANDRIYE EDIKASYON NITRISYONÈL 2024 - ATIK



## ATIK ENTWODIKSYON

### Nouri planèt nou an: Chemen transfòmasyon pou rejim alimentè dirab ki rezilyan a klima

Planèt la ap sibi yon chanjman pwofon akòz divès defi ki genyen nan yon rechofman klimatik. Bann difikilite ke rechofman planèt la poze yo vin parèt gradyèlman pi evidan, avèk chanjman klimatik ki ap afekte tout aspè lavi nou, ata sistèm alimentè yo tou. Pandan ke tanperati mondyal toupatou ap ogmante, evènman meteyolojik ekstrèm, boulevsman mòd agrikòl, ak sekirite alimentè ki an bès ap vin pi komen. Kondisyon sa yo merite yon transfòmasyon nan pratik alimentè nou, ki mete aksan sou rejim alimentè dirab ki rezilyan a klima a. Annou eksplòre bezwen ki baze sou done ak fason pou asire aksè a yon alimentasyon dirab nan adapte pratik alimentè nou pou nou mennen vi ki pi an sante pandan n ap minimize enpak anviwònmantal.

## **Lyen ki genyen ant chanjman klimatik ak sistèm alimantè**

*Enpak sou Pwodiksyon Manje:* Chanjman klimatik prezante yon gwo menas pou pwodiksyon alimantè mondyal. Tanpetati ki ap monte, chanjman mòd presipitasyon, ak evènman meteyolojik ekstrèm ki rive pi plis kapab kontrarye rannman rekòt e redui disponibilite manje. Yon etid kiibliye nan revisyantifik Nature Climate Change (Lobell e kolaboratè, 2013) estime ke chak ogmantasyon 1 degre santigrad nan tanperati mwayèn mondyal la ka lakòz yon rediksyon 7.4% nan rannman gren sou yon plan mondyal. Chanjman sa yo kapab agrave ensekirite alimantè e enfliyanse abòdabilite ak aksebilite rejim alimantè ki nourisan.

*Rate dlo:* Chanjman klimatik entansifye rate dlo, e rann li pi difisil pou kontinye sipòte agrikilti. Estrès dlo afekte pwodiksyon alimantè yon fason negatif, sitou nan rejyon ki depann anpil de irigasyon. Anplis tou, pwosesis irigasyon ki pran anpil enèji a kontribye nan emisyon/degajman gaz ki ogmante chalè, ki agrave kriz klimatik la.

*Sekirite alimantè:* Gwoup ekspè entègouvènmantral sou evolisyon klima a (IPCC) te fè remake/souliye ke chanjman klimatik kapab deranje/kontrarye sekirite alimantè nan chanje distribisyon ak disponibilite manje, sa rann li pi difisil pou popilasyon vilnerab jwenn aksè a nitrisyon ki adekuat. Deranjman ki gen rapò ak klima kapab lakòz pri manje monte wo, sa mete plis an danje kapasite moun pou yo konsève yon rejim alimantè ki bon pou sante.

*Emisyon ak enpak sou anviwònman an:* Pwodiksyon ak konsomasyon manje se kontribitè majè tou a emisyon gaz ki ogmante chalè. Sektè elvaj animal la pou kont li responsab apeprè 14.5% emisyon mondyal gaz ki ogmante chalè ke lèzòm lakòz (FAO, 2013). Anplis tou, agrandisman tè agrikòl lepli souvan mennen debwazman, ki non sèlman kontribye a emisyon yo men ki detwi ekosistèm enpòtan ak divès varyete espès bèt tou.

## **Rejim alimantè nourisan e dirab ki rezilyan a klima a**

*Agrikilti dirab:* Fè tranzisyon a pratik agrikòl dirab kapab amòti enpak pwodiksyon alimantè sou anviwònman an. Sa gen ladan: redui itilizasyon angrè sentetik ak pestisid sentetik, fè itilizasyon dlo bay pi gwo rannman posib, epi adopte apwòch agwoekolojik ki ankouraje sante tè a/sòl la ak lavi divès varye bèt. Agrikilti dirab ede ogmante rezilyans kon chanjman klimatik pandan l ap asire yon estabilite pwodiksyon alimantè.

*Sistèm alimantè divèsifye e lokal:* Lè moun fè pwomosyon rejim alimantè divèsifye e ki fèt ak pwodui lokal, sa kapab redui anprent kabòn ki lye avèk transpò manje epi sa ankouraje fason moun manje ki pi bon pou sante. Lè moun ankouraje manje sezon e ki disponib nan rejyon an, sa kapab redui presyon sou ekosistèm yo tou epi sa kontribye a sistèm alimantè ki rezilyan.

*Rejim alimantè a baz plant:* Lè moun pase a rejim alimantè a baz plant, sa kapab redui anpil nan emisyon gaz ki ogmante chalè ki lye avèk pwodiksyon alimantè. Yon etid ki fèt nan yon revisyantifik ki rele Science (Springmann e kolaboratè, 2018) jwenn ke lè moun adopte rejim alimantè a baz plant, sa te ka redui emisyon gaz ki ogmante chalè ki an rapò ak manje jiska 70%. Li esansyèl pou nou note ke rejim alimantè a baz plant kapab pote rezilta sante amelyore nan redui risk pou maladi kwonik.

*Rediksyon gaspiyaj alimantè:* Genyen apeprè yon tyè manje yo pwodui pou moun konsome ki pèdi oswa ki gaspiye (FAO, 2011). Lè moun redui gaspiyaj alimantè, non sèlman sa konsève resous yo, men sa aleje

enpak pwodiksyon alimantè sou anviwònman an tou. Konsomatè kapab jwe yon wòl enpòtan nan sa lè yo fè chwa konsyan ak lè yo konsève/sere manje yon fason apwopriye.

### **Adapte jan nou pratike rejim alimantè nou**

*Manje ak tout konsyans:* Lè nou konsyan de sa nou ap konsome, sa kapab ede nou fè chwa ki pi bon pou sante epi sa kapab redui gaspiyaj alimantè. Sa enpòtan anpil pou nou konsidere enplikasyon ke desizyon rejim alimantè nou genyen sou anviwònman an ak lasante.

*Redui konsomasyon vyann ak pwodui ki fèt ak lèt:* Lè moun fè moderasyon nan jan yo konsome vyann ak pwodui ki fèt ak lèt, sitou sa ki soti kote ki gen anpil emisyon, sa kapab kontribye a dirabilite sante pèsònèl ak dirabilite anviwònman an. Sa kapab reyalize lè moun adopte rejim alimantè fleksitayen (manje vyann okazyonèlman) oswa vejetaryen.

*Sipòte sistèm alimantè lokal e dirab:* Lè moun chwazi manje ki kiltive lokalman e ki soti nan sous dirab, sa sipòte agrikiltè rejyonal yo, sa redui emisyon ki an rapò ak transpò, epi sa pwomouvwa abitid alimantè ki pi bon pou sante.

Defi ki genyen nan yon planèt ki ap rechofe mande/egzije chemen transfòmasyon pou abouti a rejim alimantè nourisan e dirab ki rezilyan a klima a. Prèv la klè: chanjman klimatik menase sekirite alimantè, agrave degradasyon anviwònman an, epi li afekte sante moun. Lè moun adopte agrikilti dirab, lè yo ankouraje rejim alimantè a baz plant, epi lè yo fè chwa alimantè ak tout konsyans, yo kapab mennen vi ki pi an sante pandan yo ap minimize enpak yo fè sou anviwònman an. Tranzisyon a rejim alimantè ki rezilyan a klima a pa sèlman yon enperativ etik, men se yon nesite pratik fas a yon klima ki ap chanje tou. Se nou ki dwe fè chanjman sa yo ki pote transfòmasyon, epi nou dwe nourri planèt nou an pou jenerasyon pi devan/alavni yo.

## **1. Pwotokòl alimantè e nitrisyonèl ki rezilyan a klima a pou moun tout laj – Janvyè**

Chanjman klimatik prezante yon menas ki ap vin pi gwo pou sekirite alimantè ak nitrisyon mondyal, pandan l ap afekte moun nan tout gwoup laj, soti nan fanm ansent rive sou tibebe, timoun piti ak adilt. Pandan nou ap fè fas a tout defi ki genyen nan yon planèt ki ap rechofe, li enpòtan anpil pou nou devlope yon plan daksyon ki asire aksè a yon rejim alimantè nourisan, dirab e ki rezilyan a klima a.

### **Fanm ansent ak nitrisyon ki rezilyan a klima**

Gwosès se yon faz ki enpòtan anpil nan vi yon fanm, li mande/egzije yon atansyon espesyal a nitrisyon. Chanjman klimatik kapab agrave ensekirite alimantè ak defisyans nitrisyonèl ki prezan kounye a Men kèk chemen/pakou pou fanm ansent:

*Rejim alimantè divèsifye:* Fanm ansent dwe konsome divès varyete fwi, legim, ak gren antye ki pwodui lokalman e ki nan sezon yo. Manje sa yo redui anprent kabòn ki an rapò ak transpò long distans.

*Pwoteyin ki soti nan plant:* Enkòporasyon sous pwoteyin a baz plant tankou legim, nwa ak gren nan rejim alimantè a, non sèlman li pi bon pou sante, men tou li pi dirab paske li redui demann pou yon agrikilti animal ki mande anpil resous.

*Manje lanmè dirab:* Lè w ap chwazi manje lanmè, pran sa ki soti nan sous dirab, ki fèb an mèki e ki pa yon pwoblèn an peche twòp, ki sipòte rezilyans ekosistèm yo ki nan lanmè fas a chanjman klimatik.

### **Tibebe ak timoun piti: Bati fondasyon rejim alimantè ki rezilyan a klima**

Asire nitrisyon konvenab pou tibebe ak timoun piti se bagay ki enpòtan anpil pou kwasans yo ak devlopman yo. Men kòman nou kapab adopte pratik/abitid ki rezilyan a klima:

*Bay tibebe tete:* Bay tibebe tete sèlman pou premye sis mwa yo epi kontinye bay tibebe tete ansanm ak manje bebe jiska dezan oswa plis kapab redui anprent kabòn ki lye avèk pwodiksyon fòmila ak anbalaj fòmila.

*Manje bebe ki fèt lakay:* Prepare manje bebe lakay avèk pwodui agrikòl lokal nan sezon pa yo, redui emisyon kabòn ki lye avèk pwodiksyon ak anbalaj manje ki transfòmè pou tibebe.

*Anseye chwa ki dirab:* Pandan timoun ap grandi, edike yo sou chwa manje di dirab, sou enpòtans yon rejim alimantè ki balanse genyen ba yo kapasite pou yo pran desizyon ki baze sou enfòmasyon.

### **Adilt: Nitrisyon dirab pou sante ak lonjevite**

*Manje ki chaje nitriman:* Adilt ta dwe santre atansyon yo sou manje ki chaje nitriman tankou legim fèy vèt, gren antye, ak pwoteyin san gra pou satisfè egzijans nitrisyonèl yo ki ap chanje.

*Chwa lokal e sezonye:* Sipòte agrikilti lokal lè w chwazi pwodui agrikòl sezonye, paske sa redui anprent kabòn ki lye avèk transpò long distans lan.

*Rediksyon gaspiyaj alimantè:* Adilt kapab ede redui gaspiyaj alimantè lè yo planifye repa, lè yo mete pòsyon ki anplis yo nan frizè, ak lè yo fè konpòs ak dechè alimantè. Sa redui emisyon metàn ki soti nan manje ak depotwa.

Lè moun adopte abitid sa yo pou fanm ansent, tibebe, timoun pitit, ak adilt, sa enpòtan anpil pou yo gen yon avni pi an sante, pi dirab. Non sèlman etap sa yo ankouraje sante endividyèl, men yo kontribiyè a efò mondyal ki ap fèt pou konbat chanjman klimatik epi pou ogmante rezilyans sistèm alimantè nou yo.

Lè nou konsome manje divèsifye, ki soti kay founisè lokal, epi ki pwodui yon fason dirab, nou kapab fè enpak pozitif sou sante nou ak sou anviwònman an. Anplis, edikasyon ak militans jwe wòl ki enpòtan anpil nan fè konsyantizasyon ak pwovoke/pouse chanjman politik ki sipòte pratik alimantè sa yo ki rezilyan a klima. Ansanm, nou kapab patwone/ankouraje/pwomouvwa yon monn pi an sante, pi dirab pou moun tout laj.

## **2. Manje byen pou meteyo a: Sa pou moun manje, bwè lè li fè cho oswa lè li fè frèt – Fevriye**

Pandan sezon yo ap chanje epi tan an ap chanje fasil fasil, bezwen alimantè nou yo kapab varye tou. Kit w ap toufe anba solèy cho ki ap kankannen oswa ou boure pou fredri ivè a, li enpòtan pou w ajiste rejim alimantè ou pou ede kò w adapte e rete an sante. Nan atik sa a, nou pral eksplòre manje ak bwason ki pi bon pou moun konsome lè tan an cho oswa frèt.

### **Byen manje nan tan chalè**

Lè tanperati a pike monte byen wo epi solèy la ap frape fò, li esansyèl pou w rete fre e byen idrate. Men kèk prensip a suiv pou sa w dwe manje pandan tan an cho:

*Idrate, idrate, idrate/Bwè, bwè, bwè:* Aspè ki pi enpòtan nan yon rejim alimantè pou tan chalè se rete byen idrate. Dlo se pi bon zanmi w. Li ede regle tanperati kò w, anpeche dezidratasyon, epi kenbe nivo enèji w wo. Dlo kokoye, te/tizàn fèy glase, ak fwi ki plen ak dlo tankou melon dlo ak konkonm se chwa ekselan tou.

*Fwi ak legim fre:* Chwazi fwi ak legim fre, krip tankou grenn touf bwa, fwi agrim, fèy vèt, ak seleri. Manje sa yo bay vitamin, mineral ak anti-oksidan pandan y ap fè w rete byen idrate.

*Opsyon lejè ki rich an pwoteyin:* Evite repa lou ki gen twòp pwoteyin paske yo kapab ogmante pwodiksyon chalè kò w. Pito w chwazi sous ki pi lejè an pwoteyin tankou poul san grès, pwason, tofou ak legim.

*Ti repa piti pi souvan:* Lè w manje repa pi piti e pi souvan, sa kapab ede kenbe nivo enèji w epi evite w santi w soule pandan tan chalè. Sa ede tou ak dijasyon epi redui estrès/presyon sou kò w.

*Soup glase ak salad:* Soup glase tankou gaspacho ak salad bon nèt pou jou chalè. Yo ofri yon opsyon rafrechisan e nourisan pou kenbe w fre.

*Evite alkòl ak kafeyin:* Brevaj alkowolize ak brevaj kafeyine kapab dezidrate w, kidonk li pi bon pou w limite yo oswa evite yo nan tan chalè.

### **Byen manje nan tan fredri**

Tan fredri mande yon diferan apwòch a rejim alimantè ou. Men kòman pou w nourri kò ou lè tanperati yo bese:

*Gwo repa cho:* Repa cho e rekonfòtan pi bon pou tan fredri. Panse a soup, ragou/bouyon, tchili, ki ofri non sèlman chalè men yo nourisan e ranplisan tou.

*Gren antye:* Enkòpore gren antye tankou diri konplè, kinowa, ak avwàn nan repa ou. Yo relache enèji dousman, kon sa yo fè w rete cho e satisfè.

*Pwoteyin ak grès ki bon pou sante:* Pwoteyin mèt tankou volay, pwason ak pwa enpòtan anpil pou kenbe nivo enèji pandan tan fredri. Mete grès ki bon pou sante ki soti nan sous tankou zaboka, nwa, ak luil doliv, yo kapab ede kò w rete cho.

*Viv ki soti nan rasin:* Viv ki soti nan rasin tankou patat, kawòt, ak bonèt kare/kawòt blan/pasnip/pèsi mawon, rich an vitamin ak mineral, sa fè yo se chwa ekselan pou rejim alimantè nan tan fredri.

*Brevaj cho:* Rechofe w avèk tizàn fèy cho, dlo bouyon, ak kakawo cho ki fèt ak kakawo ki pa sikre ak yon ti gout siwo myèl oswa yon ranplasan sik.

*Fwi sezon/sezonye:* Byenke fwi fre an mwens kantite nan tan fredri, fwi agrim ak pòm se bon opsyon pou kolasyon ak desè.

*Rete idrate:* Ata nan tan fredri li enpòtan anpil pou w rete idrate. Bwè dlo tyèd, tizàn fèy, ak dlo sitwon tyèd pou w mentni meyè nivo idratasyon nan kò w.

Lè w adapte rejim alimantè w a tan an, sa kapaab ede w rete konfòtab e an sante pandan tout ane a. Kit ou ap eseye konbat chalè a oswa w ap bat pou w rete chofe nan tan fred, pa bliye bay idratasyon priyorite epi konsome yon rejim alimantè ekilibre ki rich an fwi, legim, pwoteyin mèg ak gren antye. Lè w fè atansyon a bezwen kò ou epi ou fè bon chwa manje ak brevaj, ou kapab savoure pi bon bagay ki genyen nan chak sezon pandan w ap sipòte byennèt ou an jeneral.

### **3. Pou ki sa dansite nitriman enpòtan – Yon meyè fason pou wè manje - Mas**

Sektè rejim alimantè a antrene nou pou nou vize ba lè nou ap chwazi manje: si mwen sèlman manje manje ki fèb an kalori, fèb an glisid oswa an gra, se lè sa mwen byen manje, pa vre? Pa nesesèman. Lè w chwazi sa pou w manje sèlman selon sa ou vle evite, sa wete atansyon an sou sa ou reyèlman bezwen jwenn nan manje a: nitriman ki bay enèji, ki ankouraje sante.

Pou pi bon sante ou, vize wo. Manje ki bay pi bon kalite nitrisyon pou kantite kalori yo genyen, yo rele manje ki “plen nitriman”. Vize manje sa yo, epi gade pou wè tout lòt bagay antre nan plas yo.

**Manje ki plen nitriman** se sa yo ki ofri yon gran konsantrasyon nitriman esansyèl parapò a kalori yo genyen. Manje sa yo rich an vitamin, mineral, fib, ak lòt konpozan ki bon, sa fè yo se chwa ekselan pou fè moun mentni bon sante. Men kèk egzanp manje ki plen nitriman:

Fèy vèt: Legim tankou chou frize, epina, blèt, ak chou kavalye chaje vitamin (tankou vitamin K, A, ak C), mineral (tankou fè, ak kalsyòm), ak fib.

Grenn touf bwa: Mitiy, frèz, ak franbwaz chaje anti-oksidan, vitamin, ak fib, ki kapab sipòte sante kè a epi redui estrès oksidatif/ki fòme oksidasyon.

Legim brasikase: Bwokoli, choufle, chou Briksèl, ak chou rich an vitamin (sitou vitamin C ak K), mineral, ak fitonitriman yo di ki bon pou prevansyon kont kansè.

Pwason gra: Somon, makwo, ak sadin se sous ekselan asid gra omega-3, ki sipòte sante kè a ak sante sèvo a. Yo bay pwoteyin ak vitamin e mineral esansyèl tou.

Nwa ak grèn: Zanmann, nwa, grenn len, ak grenn tchiya chaje grès ki bon pou sante, fib, pwoteyin ak divès vitamin ak mineral. Yo bon pou sante kè a ak santiman satisfaksyon (vant plen).

Legim: Pwa, lantiy ak pwa chich rich an pwoteyin, fib, vitamin (tankou folat ak vitamin B), ak mineral (tankou fè ak mazyòm).

Gren antye: Manje tankou kinowa, diri konplè ak avwàn chaje fib, vitamin, ak mineral, yo ofri enèji pwolonje epi yo ankouraje sante dijestif.

Patat: Sa yo se yon bon sous glisid konplèks, fib, ak vitamin (sitou vitamin A) epi yo bay pla w ap prepare yon gou dous natirèl.

Volay mèg: Tete poul san po ak tete kodenn san po gen ti kras gra satire ak anpil pwoteyin, sa fè yo yon sous nourisan pwoteyin mèg.

Yogout grèk: Kalite yogout sa a rich an pwoteyin, pwobyotik, ak kalsyòm, ki ankouraje sante nan zantray yo ak solidite zo yo.

Ze: Ze se bon jan sous pwoteyin ak nitriman esansyèl tankou kolin ki enpòtan pou sante sèvo a.

Zaboka: Zaboka rich an gra monosatire ki bon pou sante, fib, ak divès vitamin (tankou asid folik, vitamin K ak vitamin C).

Tofi: Tofi ki yon pwoteyin a baz plant se yon sous asid amine, kalsyòm, ak fè.

Piman dou plizyè koulè: Sa yo se bon sous vitamin C ak lòt anti-oksidan, ki ede sipòte sistèm iminitè a ak sante an jeneral.

Legim lanmè (zèb lanmè): Zèb lanmè tankou nori ak varèch rich an yòd, mineral ak sèten anti-oksidan.

Kawòt: Kawòt rich an bèta-kawotèn, yon prekisè/avankourè pou vitamin A, epi se yon bon sous fib.

Manje sa yo ki chaje nitriman kapab enkòpore/rantre nan yon rejim alimantè ekilibre pou asire ke ou jwenn vitamin, mineral, ak lòt konpoze esansyèl ki nesèsè pou w mentni yon meyè sante akk byennèt posib.

#### **4. Nitrisyon ak swen natirèl e olistik/global pou po a pandan chalè ekstrèm - Avril**

Lè tanperati yo pike monte byen wo, souvan se po nou ki sibi tout fòs kondisyon anviwònmanal sevè yo. Yon ekspozisyon pwolonje a tanperati elve, a reyon iltra-vyolè, ak transpirasyon ogmante kapab lakòz yon seri pwoblèm po, soti nan kout solèy ak dezidratasyon rive nan vyeisman prematire.

Wòl nitrisyon nan sante po a

Pou nou mentni yon po ki an sante e vibran, li enpòtan anpil pou nou konsantre non sèlman sou woutin swen ekstèn po a men sou faktè entèn yo tou, sitou nitrisyon. Lè nou pran yon kantite nitriman adekwat, sa kapab kore/ranfòse defans natirèl po a, repare domaj, epi ankouraje rajenisman. Men kèk nitriman kle ki jwe yon wòl esansyèl nan sante po a:

*Anti-oksidan:* Anti-oksidan tankou vitamin C [fwi agrim (zoranj, sitwon, chadèk), frèz, kiwi, piman dou wouj ak vèt, gwayav, papay] ak vitamin E, ansanm ak bèta-kawotèn, konbat efè domajan radikal lib yo ki lakòz responsab vyeisman prematire, Nitriman sa yo ede pwoteje po a kont domaj reyon iltravyolè lakòz.

*Asid gra omega-3:* Nou jwenn asid gra omega-3 nan pwason gra, grenn len, ak nwa, yo ede mentni baryè lipid (kò gra), konsa yo redui sechrès, enflamasyon, koulè wouj po a.

*Nitriman ki ranfòse/estimile kolajèn:* Kolajèn esansyèl pou elastisite po a. Nitriman tankou vitamin C, ak zen (gren antye, pwa ak nwa) sipòte pwodiksyon kolajèn.

*Idratasyon:* Bon jan idratasyon se baz pou swen olistik/global po a. Pandan tan chalè, nou pèdi likid pa mwayen transpirasyon a yon to ki ogmante. Lè nou bwè yon bon kantite dlo pandan tout jounen an, sa ede mentni idratasyon po a epi flòch/elimine toksin (mete toksin deyò po a). Tizàn fèy, fwi ak legim ki rich an dlo tankou konkonm ak melon dlo kapab ede avèk idratasyon plis toujou.

*Vitamin B yo:* Vitamin B yo, sitou byotin, nyacin, ak riboflavin kontribye a sante global po a, nan redui enflamasyon ak ankouraje yon ten po a ki inifòm/menm jan an nèt ale.. Manje tankou gren antye, pwa, pwodui letye/ki fèt ak lèt, legim fèy vèt, ak vyann mèt rich an vitamin B konplèks.

Swen olistik/global po a nan chalè ekstrèm

*Pwoteksyon kont solèl:* Pwoteje po w kont reyon ultravyolè enpòtan anpil pandan tan chalè ekstrèm. Ou ta dwe itilize yon krèm solèl ki gen yon gran gam pwoteksyon ak omwen yon SPF 30. Lè w abiye ak rad pwoteksyon tankou chapo a rebò laj ak rad lejè ki gen manch long, sa kapab pwoteje po ou kont solèy la tou.

*Pwodui natirèl pou swen po:* Chwazi pwodui natirèl e òganik pou swen po ki pa genyen pwodui chimik ak konsèvan danjere. Lalwa, kamomil, ak [flè] sousi kapab soulaje po ki pran kout solèy oswa ki irite/gen chofi. Luil kokoye ak bè karite fè ekselan idratan natirèl.

*Jesyon estrès:* Nivo estrès elve kapab kontribye a pwoblèm po. Egzès teknik rediksyon estrès tankou meditasyon, respirasyon pwofon, oswa yoga pou mentni yon po ki an sante.

*Somèy:* Yon bon dòmi nan aswè pèmèt kò a repare e rajeni po a. Vize 7 a 9 èdtan somèy bon kalite chak nuit.

Lè w nourri po w apati de andedan nan konsome yon rejim alimantè ki rich an anti-oksidan, grès ki bon pou sante, ak vitamin e mineral esansyèl, sa kapab ogmante defans natirèl li yo e ankouraje rajenisman. Lè apwòch sa a asosye avèk idratasyon, pwoteksyon kont solèy, pwodui natirèl pou swen po, ak jesyon estrès, li va ede w mentni yon po ki an sante e reyonan ata nan tan ki pi etoufan an. Pa bliye, se pa yon kesyon parèt bèl/byen; se yon kesyon kenbe po w an sante ak rezilyan alontèm.

## **5. Enpak chalè ekstrèm sou sante mantal: Jere li efikasman avèk pratik nitrisyon ak pratik estil/mòd vi – Me**

Chalè ekstrèm gen enplikasyon pwofon pou sante mantal, soti nan egzajerasyon/agravasyon kondisyon ki egziste deja yo rive nan lakòz pwoblèm sante mantal ki an rapò avèk chalè. Pandan ke enplikasyon sante fizik chalè ekstrèm genyen yo byen dokimante, enpak li sou sante mantal se yon aspè ke yo eksplore mwens men ki genyen gran enpòtan menm jan an tou. Yon apwòch olistik/global enplike bon jan nitrisyon - rich an mikwonitriman - ak pratik estil vi kapab aleje efè sa yo.

### **Enpak chalè ekstrèm sou sante mantal**

#### *Ogmantasyon estrès ak anksyete*

Chalè ekstrèm kapab lakòz nivo elve estrès ak anksyete. Yon ekspozisyon pwolonje a kondisyon cho e enkonfòtab kapab deklannche reyaksyon estrès kò a, sa lakòz nivo elve òmòn estrès tankou kòtizòl. Òmòn estrès sa yo kapab agrave santiman anksyete ak malèz, ki rann moun pi fasil pou yo gen twoub anksyete.

*Twoub nan imè*



Souvan yo di mas lè cho lye ak anpil ka twoub imè, tankou depresyon. Pou chak ogmantasyon 1.8 degre Farenayt nan tanperati a, syantis kalkile ke genyen yon ogmantasyon prèske 5 pousan nan risk lanmò pami pasyan ki gen pwoblèm sikoz, demans oswa toksikomani. Malèz fizik, mank somèy, ak chanjman nan abitud dòmi ke chalè ekstrèm lakòz kapab deranje ekilib newotransmitè yo nan sèvo a, sa kontribye a santiman tristès ak dezespwa.

#### *Deteryorasyon/Twoub koyitif*

Rechèch ki fèt montre kie chalè ekstrèm kapab deteryore fonksyon koyitiv la. Tanperati elve kapab lakòz rediksyon nan atansyon, pwoblèm memwa, ak difikilte nan pran desizyon. Sa kapab jennen kapasite moun pou yo fè fas ak travay toulejou epi sa kapab gen enfluyans negatif sou byennèt mantal global yo.

#### *Ogmantasyon agresivite ak vyolans*

Genyen prèv ki montre ke chalè ekstrèm kapab ogmante konpòtman agresif e vyolan. Yon ekspozisyon pwolonje a tanperati elve kapab agrave iritabilite, fristrasyon, ak kòlè, sa lakòz konfli ak vyolans nan kèk ka.

### **Jesyon efikas gras a nitrisyon**

#### *Idratasyon*

Li enpòtan anpil pou moun rete idrate pandan chalè ekstrèm paske dezidratasyon kapab agrave estrès, anksyete ak twoub nan imè. Yon bon idratasyon kapab ede mentni yon imè ak fonksyon koyitiv estab. Asire ke ou konsome ase dlo, dlo kokoye, ji fwi natirèl, dlo elektwolit ki genyen mineral esansyèl tankou sodyòm, kalsyòm ak potasyòm pou anpeche dezidratasyon.

#### *Mikwonitriman*

Yon rejim alimantè ekilibre ki rich an mikwonitriman kapab sipòte sante mantal pandan chalè ekstrèm. Yo remake nitriman tankou vitamin B konplèks, vitamin D, manyezyòm, ak asid gra omega-3 gen rapò ak amelyorasyon nan imè ak rediksyon nan risk depresyon. Moun kapab jwenn nitriman sa yo nan manje tankou legim fèy vèt, pwason gra, nwa, ak pwodui lèt ki fòtifye.

*Anti-oksidan:* Anti-oksidan tankou vitamin C ak vitamin E kapab ede konbat estrès oksidatif ke chalè ekstrèm lakòz. Fwi ak legim, sitou grenn touf bwa, fwi agrim, ak legim fèy vèt se ekselan sous anti-oksidan.

*Repa ekilibre:* Mentni glisemi estab enpòtan anpil pou kontwòl imè. Lè moun konsome repa ekilibre ki gen yon melanj glisid konplèks tankou manje a gren antye, pwoteyin mèg tankou volay, pwason, pwa ak lantiy, ak grès ki bon pou sante tankou luil doliv, nwa ak grenn, sa kapab ede estabilize imè ak nivo enèji.

### **Jesyon efikas gras a pratik estil vi**

*Rete fre:* Pou w limite ekspozisyon w a chalè ekstrèm, rete andedan oswa ou chèche lonbraj pandan pati ki pi cho nan jounen an. Itilize vantilatè ak klimatizè pou w kreye yon anviwònman konfòtab.

*Somèy adekwa:* Bay somèy priyorite lè w kreye yon anviwònman fre, sonm e kalm. Repo adekwa enpòtan anpil pou byennèt mantal.

*Aktivite fizik:*Pratike egzèsis fizik pandan pati ki pi fre nan jounen an. Egzèsis kapab redui estrès, amelyore imè, epi amelyore fonksyon koyitiv.

*Jesyon estrès:*Pratike teknik rediksyon estrès tankou meditasyon, egzèsis gwo respirasyon, ak pote atansyon, pou konbat efè sikolojik chalè ekstrèm.

*Sipò kominotè:*Rete konekte avèk zanmi ak fanmi pou yo sa ba ou sipò emosyonèl pandan evènman chalè ekstrèm. Koneksyon sosyal kapab pwoteje kont efè negatif sou sante mantal.

Lè moun rete idrate, lè yo konsome rejim alimantè ekilibre, epi lè yo mete ann aplikasyon sèten estrateji pou fè fas a chalè ekstrèm, yo kapab pwoteje byennèt mantal yo pandan peryòd tanperati elve. Alafen, konsyantizasyon konsènan lè chanjman klimatik rankontre avèk sante mantal ak nitrisyon, enpòtan anpil pou devlopman estrateji efikas pou sipòte sante kominote yo lè yo fè fas a chalè ekstrèm.

## **6. Lèt bèf: Eksplòre plizyè alènativ pou kwasans dirab ak sante nan zantray - Jen**

Yo konsidere lèt kòm yon manje esansyèl nan rejim alimantè yon timoun akòz valè nitrisyonèl elve li genyen an. Sepandan, tandans alimantè ki toujou ap chanje souve kesyon sou nesite li apre dezan. Annou eksplòre valè nitrisyonèl lèt bèf, avantaj ak dezavantaj divès ranplasan lèt yo, ak kòman eta aktyèl chanjman klimatik la fè enpak sou disponiblite ak dirabilite altènativ sa yo.

### **Valè nitrisyonèl nan lèt bèf**

Lèt bèf gen repite pou kantite nitriman li genyen, sitou kalsyòm, vitamin D, akpwoteyin bon kalite. Nitriman sa yo esansyèl pou sante zo, fonksyon iminitè, ak kwasans jeneral ak devlopman nan timoun. Sepandan, moun kapab jwenn anpil nan menm nitriman sa yo nan lòt sous si yo wè yon timoun alèjik oswa entoleran a lèt bèf.

### **Altènativ a baz plant:**

**Lèt soya:** Lèt soya se yon ekselan sous pwoteyin a baz plant, souvan konparab a lèt bèf. Li natirèlman rich an kalsyòm e anpil fwa yo fòtifye li avèk vitamin D. Lèt soya genyen konpoze benefik tou, tankou izoflavòn ki genyen kèk avantaj potansyèl pou lasante.

**Lèt zanmann:** Lèt zanmann se yon chwa popilè akòz bon gou li epi paske li fèb an kalori. Sepandan, li pi fèb an pwoteyin ak kalsyòm natirèl. Gen anpil lèt zanmann komèsyal ke yo fòtifye ak kalsyòm pou konble vid nitrisyonèl sa a.

**Lèt avwàn:** Moun apresye lèt avwàn pou krèm li ak gou dous li. Li genyen natirèlman plis fib pase lòt opsyon a baz plant yo, men tipikman li pi fèb an pwoteyin ak kalsyòm. La ankò genyen vèsyon fòtifye ki disponib.

**Lèt diri:** Lèt diri se yon lòt altènativ, men gen tandans pou li pi fèb an pwoteyin ak lòt nitriman esansyèl. Fòtifikasyon enpòtan anpil lè moun ap chwazi lèt diri.

### **Konparezon kontni nitrisyonèl:**

Li enpòtan anpil pou moun rekonèt ke altènativ lèt sa yo ka pa ofri yon pwofil an nitrisyon ki menm jan ak lèt bèf. Sepandan, lè moun konsome yo nan kad yon rejim alimantè byen ekilibre, yo kapab satisfè bezwen yon timoun an kalsyòm, vitamin D ak pwoteyin.

### **Sante nan zantray ak altènativ lèt**

Sante nan zantray se yon konsiderasyon ki enpòtan anpil nan nitrisyon timoun. Altènativ a baz plant yo souvan pa gen laktoz ki kapab pote avantaj pou timoun ki genyen entolerans pou laktoz. Anplis sa, yo ka genyen prebyotik tankou fib ki genyen nan avwàn ak soya ki kapab ankouraje kwasans bakteri nan trip ki pote avantaj.

### **Chanjman klimatik ak dirabilite**

Pwodiksyon lèt bèf gen yon gran anprint anviwònman ki kontribye a emisyon gaz ki ogmante chalè ak debwazman. Nan yon lòt kote, enpak altènativ lèt a baz plant yo sou anviwònman an varye grandman, tou depan de faktè tankou pratik pwodiksyon, itilizasyon dlo ak transpò. Lè nou konsidere enfliyans chanjman klimatik sou disponibilite lèt altènativ yo, li enpòtan anpil pou nou chwazi opsyon ki non sèlman bon sou plan nitrisyonèl, men ki dirab tou.

Byenke lèt bèf se yon sous ki gen anpil valè pou eleman nitritif ki esansyèl pou timoun, se pa li ki sèl opsyon dyetetik absoli. Lèt altènativ a baz plant kapab founi yon nitrisyon adekwat pou kwasans ak devlopman pandan l ap ankouraje sante nan zantray pou timoun sa yo ki pa anmezi tolere lèt bèf.

Kòm toujou, konsiltasyon avèk yon dyetetisyen kapab ede paran pran desizyon ki baze sou enfòmasyon konsènan meyè altènativ lèt pou pitit yo, pandan yo ap pran kon konsiderasyon preferans ak bezwen alimantè endividyèl. Finalman, chwa lèt bèf oswa altènativ lèt ta dwe aliyen avèk abitud alimantè global timoun nan epi li ta dwe fè pati yon rejim alimantè ekilibre e divèsifye ki sipòte sante timoun nan ak dirabilite planèt la.

## **7. Siviv vag chalè a: Konsèy kuizin pou yon kizin fre ak yon meyè sante pou oumem - Jiyè**

Pandan ete a ki gen yon chalè ki kab kankannen moun, fè kizin ou rete fre pandan w ap prepare repa ki bon pou sante tounen yon priyorite. Tanperati elve kapab rann fè manje tounen yon gwo travay ki difisil anpil, epi chalè ki depase mezi kapab gen efè negatif sou byennèt nou. Men kèk ti konsèy pou ede w mentni yon kizin ki konfòtab e fre pandan w ap toujou rete an sante pandan vag chalè a.

### **1. Adopte repa ki pa bezwen kuit oswa ki kapab kuit nan chalè ba**

Youn nan mwayen pi efikas pou konbat chalè nan kizin nan se prepare repa ki pa bezwen kuit oswa ki kapab kuit nan chalè ba. Pla sa yo non sèlman rafrechisan men tou yo ede w evite chalè anplis ki ap soti nan recho anlè fou a ak anba fou a. Panse a prepare salad, soup glase, suchi, oswa sandwich avèk engredyan tou fre. Fè eksperyans avèk gaspacho, sevitché, oswa yon bon valè salad avèk sous pwoteyin tankou vyann poul kuit anba fou oswa tofou.

### **2. Chwazi aparèy menaje ki efikas**

Si ou oblije itilize aparèy kuizin pandan yon vag chalè, chwazi sa yo ki efikas sou plan enèji. Aparèy modèn anpil fwa gen reglaj tankou kuit manje avèk chalè konveksyon ak prechofaj rapid, ki kapab redui

tan pou kuit manje epi minimize tan anba fou a oswa anlè fou a bezwen pou yo rete limen. Anplis tou, fou mikwowonn ak recho a chalè endiksyon ki sèvi sou kontwa pwodui mwens chalè pase recho tradisyonèl anlè fou.

### 3. Planifye orè w pou w kuit manje

Pou w evite chalè ki pi wo nan jounen an, pwograme pou w kuit manje pandan lè ki pi fre le maten oswa ta nan apremidi. Preparasyon ki fèt bonè pou manje midi oswa pou manje aswè ede kenbe kizin ou pi fre. Sa pa sèlman pi konfòtab men tou pi efikas sou plan enèji paske sa redui nesesitye pou èkondisyone kontrekare chalè anplis la.

### 4. Itilize opsyon pou kuit deyò

Pandan gen yon vag chalè, panse al fè manje deyò. Griyad, babekyou, ak itilizasyon recho deyò kay la kapab fè chalè pa antre nan kizin ou pandan sa ajoute yon gou lafimen nan manje ou. Annik asire ke ou suiv prensip sekirite epi tcheke reglemantasyon lokal yo konsènan flanm ki tou ouvè ak aktivite fè manje deyò.

### 5. Envesti nan bon vantilasyon

Yon vantilasyon kòrèk kapab ede redui chalè ak sant nan kizin ou. Si ou genyen yon vantilatè aspiran, asire ke ou itilize l pandan w ap fè manje pou elimine lè cho ak sant manje. Anplis sa, panse itilize vantilat oswa ouvè fenèt yon fason estratejik pou kreye yon kouran lè ki ede fè lè fre sikile.

### 6. Fè repa yo rete fre e idratan

Pandan yon vag chalè, li esansyèl pou w rete idrate epi pou w konsome manje ki lejè e idratan. Chwazi fwi ak legim ki chaje ak dlo, tankou konkonm, melon dlo, ak legim fèy vèt. Sa yo kapab ede w rete fre e mentni ekilib likid kò ou. pote atansyon a valè sèl w ap pran, paske twòp sèl kapab lakòz dezidratasyon.

### 7. Idrate w epi rete fre

Pandan w ap fè manje, pa bliye bwè anpil dlo. Dezidratasyon se yon risk ki komen pandan tan chalè, epi rete byen idrate esansyèl pou sante w. Fè lide mete yon aparèy dlo glase oswa yon po ki gen dlo glase nan kizin nan pou w sa jwenn dlo fre fasil.

### 8. Rès manje ak fè manje pou plizyè jou

Lè w fè manje pou plizyè jou, non sèlman se ekonomize tan, men tou sa redui nesesitye pou w fè manje nan tanperati elve chak jou. Ou kapab fè pi gran kantite pla prefere ou yo epi sere yo kòm rèss manje. Kon sa, ou kapab re-chofe yo rapidman nan fou mikwowonn oswa sou fou sa pou pa kreye chalè ki twòp.

### 9. Minimize prechofaj

Lè w ap kuit manje anba fou, anpil fwa ou kapab sote pati chofe fou a davans lan pou sèten resèt. Anpil pla kapab ale nan yon fou frèt apre sa pou li pase a tanperati yo merite a. Tcheke resèt ou epi fè eksperyans avèk metòd sa a pou ekonomize enèji epi redui chalè nan kizin nan.

### 10. Itilize aparèy a mijote ak aparèy a presyon

Aprèy ki kuit manje dousman avèk tanperati ba ak aparèy ki kuit manje vit sou presyon se bon jan opsyon pou fè manje lè gen vag chalè. Aparèy sa yo kapab ede w prapare repa ki gen bon gou, ki nourisan sa yo pa chofe kizin ou. Aparèy a mijote bon nèt pou bouyon, soup, ak repa ki fèt nan yon sèl bonm, alòske pou kuit manje a presyon kapab kuit engredyan yo rapidman pandan li sele gou a ak nitriman yo.

Pandan chanjman klimatik kontinye fè enpak sou mond nou an, li enpòtan anpil pou nou adapte woutin toulejou nou, tankou fason nou kuit e prepare manje, a defi ke chalè ekstrèm prezante yo. Lè ou mete konsèy sa yo an pratik nan pratik fè manje chak jou, ou kapab rete fre nan kizin ou, redui konsomasyon enèji epi kontinye degiste manje bon gou, ki bon pou sante pandan menm vag chalè ki pi cho ki te kab egziste. Rete an sekirite epi pran swen tèt ou ak anviwònman ou pandan nou ap fè fas a yon klima ki toujou ap chanje.

## **8. Bay tibebe tete ak chanjman klimatik Done yo - Out**

Bay tete pa sèlman gen anpil benefis pou manman ak tibebe, men etid resan yo te montre ke li bon pou anviwònman an tou! Reflechisou sa. Lèt manman pa mande okenn anbalaj, transpò oswa eliminasyon epi li itilize mwens dlo ak resous natirèl pase fòmila pou tibebe. Sa a lakòz yon rediksyon fatra, polisyon lè a ak enèji an jeneral. Ki fè, enprent kabòn nan redui.

Bay tete ankouraje pratik alimantè dirab alontèm tou. Manman an pwodui egzakteman sa tibebe li bezwen an - san l pa peye lajan, sa ki ranfòse sekirite alimantè. Akademi Ameriken pou Pedyatri (AAP) rekòmande pou bay tibebe tete sèlman jiska sis (6) mwa, epi pou kontinye bay tete apre sa pandan y ap komanse ba li manje solid, jiska laj yon ane oswa plis. Sa a ede fè bon jan ekonomi - pou bidjè ak anviwònman an, ak bon jan avantaj pou sante - pou manman an ak tibebe a. An jeneral, popilasyon yo pi an sante epi yo itilize mwens resous swen sante.

Youn nan efè prensipal chanjman klimatik se chalè ekstrèm. Ki jan sa afekte manman an ak tibebe a pandan peryòd alètman an? Ki sa yon manman kap bay tete ka fè? Menm nan jou cho e imid, bay tibebe lèt manman sèlman jouk li vin gen laj si mwa, sifi ou li. Lèt manman an ap ajiste kòm sadwa, pou asire ke tibebe a jwenn tout likid li bezwen pou l rete idrate ak nouris. Pa bliye plis tibebe a bwè lèt manman an, se plis lèt kò manman an pwodui. Yon tibebe ka tete pi souvan nan tan ki pi cho pou satisfè bezwen idratasyon yo tou. Bay tete nan yon jou cho e imid ka fè manman an ak tibebe a santi yo cho, swe ak enkonfòtab. Pandan lèt manman an ap bay tibebe a tete, li ka mete yon dra sou bra li, toupre po tibebe a, pou yo de a ka pi alèz. Manman an ka fè lide bay tete nan yon basen oswa yon pisin pou timoun, pou toude ka rafrechis kò yo! Yon fwa tibebe a kòmanse manje manje solid, manman an ka kòmanse ba li ti gout dlo. Tibebe a ka savoure ti amizman glase tou ki bon pou sante e ki fèt ak dlo ji, fwi kraze oswa pire ak/oswa legim vèt, yogout ak lèt tete tire, si sa disponib.

Nan tan chalè, manman an ap bezwen plis dlo pase nòmal tou. Se poutèt sa, li ta dwe asire l ke li bwè anpil dlo pou li rete idrate epi pèmèt kò li pwodui ase lèt pou satisfè bezwen tibebe li a. Lè w lwen lakay ou nan yon jou ki fè cho, toujou pote dlo anplis pou vwayaj la.

Manman, pa gen lot tan ke kounye a pou sipòte bay tete pou yon anviwonman ak yon planèt ki pi an sante!

## **9. Nouri je ou natirèlman: Pratik dyetetik pou sante je nan tan sèk ak cho - Septanm**

Je nou se yon kado presye ki pèmèt nou wè mond ki antoure nou an. Sepandan, nan lè tan an sèk e cho, risk pou malèz ak domaj nan je ogmante akòz faktè tankou nou ekspozè pi plis a reyònman iltravyolè, dezidratasyon ak eleman iritan nan anviwonman an. Pou prezève vizyon ou, li esansyèl pou ou adopte pratik dyetetik ki bon pou sante ki ankouraje sante je natirèlman. Men kèk ti konsèy:

Idratasyon esansyèl

Dezidratasyon kapab yon faktè enpòtan anpil nan malèz nan je nan tan chalè. Pou w kenbe bon sante je, li esansyèl pou w rete byen idrate. Bwè ase dlo ede kenbe je ou imid ak konfòtab. Anplis de sa, idratasyon apwopriye sipòte fonksyon jeneral kò w, ki an retou gen yon efè pozitif sou sante je. Eseye bwè omwen 8 a 10 vè dlo pa jou, ak plis ankò si ou nan yon anviwonman ki sitou sèk oswa cho.

Enkòpore asid gra omega-3

Asid gra omega-3 yo jwenn nan pwason gra tankou somon, makro ak sadin, montre yo pote anpil avantaj pou sante je. Asid gra esansyèl sa yo kapab ede diminye risk pou sendwòm je sèk epi prezève entegrite kouch kote dlo soti nan je a. Si ou pa renmen pwason, sonje mete grenn len, grenn chia oswa nwa nan rejim alimantè ou.

Mete manje ki bon pou je nan rejim alimantè ou

Fèy vèt: Manje tankou chou frize, epina, ak chou kavalye rich an luteyin ak zeyakzantin, anti-oksidan ki pwoteje je yo kont reyònman iltravyolè danjere ak lòt faktè estrès nan anviwonman an. Legim fèy vèt sa yo gen vitamin C tou, ki esansyèl pou kenbe vesò sangen yo an sante nan je yo.

Kawòt: Kawòt gen renome pou beta-karotèn yo genyen an, ki konvèti an vitamin A nan kò a. Vitamin A esansyèl pou bon vizyon epi li kapab ede anpeche avègleman lannwit ak je sèk.

Fwi agrim: zoranj, sitwon jòn, ak chadèk rich an vitamin C, ki sipòte vesò sangen nan je yo epi ki kapab ede anpeche maladi tankou katarak ak dejeneresans makilè.

Nwa ak grèn: Zanmann ak grenn flè solèy se ekselan sous vitamin E, yon lòt anti-oksidan pwisan ki kontribye nan sante je.

Patat: Paske patat rich an beta-kawotèn ak vitamin E, li kapab ede kenbe sante je epi redui risk pou maladi je.

Limite manje sikre ak manje transfòmè: Manje ki gen anpil sik ak manje transfòmè kapab kontribye nan enflamasyon ak estrès oksidatif, ki ka gen yon efè negatif sou sante je. Konsomasyon twòp sik lye ak maladi tankou retinopati dyabetik. Diminye konsomasyon ti goute sikre, soda ak manje transfòmè pou kenbe pi bon sante je ke posib.

Pran prekosyon ak solèy: Li esansyèl pou w pwoteje je ou kont reyònman iltravyolè danjere lè gen tan chalè. Pote linèt solèy ki genyen pwoteksyon a 100% kont UVA ak UVB pou pwoteje je ou kont efè danjere solèy la.

Diminye fatig nan je: Nan tan chalè, li komen pou w retwouve w nan anviwònman ki klere anpil, ki ka mennen fatig nan je. Swiv règ 20-20-20 an: chak 20 minit, pran yon ti repo 20 segonn pou gade yon bagay ki a 20 pye distans. Pratik senp sa a kapab ede diminye fatig nan je.

Li esansyèl pou w pran swen sante je ou pandan tan sèk ak cho pou asire vizyon ou rete klè ak konfòtab. Lè w adopte pratik manje ki bon pou sante epi ou mete bon eleman nitritif yo nan rejim alimantè ou, ou kapab pwoteje je ou kont efè danjere nan kondisyon anviwònman sa yo. Pa bliye rete idrate, enkòpore asid gra omega-3, manje manje ki rich an vitamin, limite pwodwi ki sikre ak pwodui transfòmè, epi toujou pwoteje je ou kont solèy la. Lè w suiv apwòch natirèl sa yo, ou kapab benefisye vizyon klè ak konfòtab, menm nan kondisyon metewolojik ki pi difisil.

## **10. Estrateji nitrisyon pèfòmans pou prevni maladi ki lye ak chalè - Oktòb**

Pandan w ap fè egzèsis, espesyalman nan anviwònman cho, kò ou refwadi tèt li gras a transpirasyon. Swè se yon melanj de likid ak elektwolit tankou sodyòm, klori, potasyòm, mènzyòm ak kalsyòm. Lè w ap pèdi anpil swè, tankou pandan w fè egzèsis pwolonje nan chalè, ou riske vin dezidrate. Dezidratasyon afekte pèfòmans fizik ak mantal yon fason negatif epi li ogmante risk ou pou maladi ki lye ak chalè.

Pandan ou ap adapte ak anviwònman cho, kò ou vin pi efikas nan refwadi tèt li. An reyalyte, ou swe plis, men ou kapab re-absorbe kèk nan elektwolit ou pèdi nan swe. Pou w maksimize pèfòmans nan chalè, li enpòtan pou w asire ke ou kòmanse fè egzèsis tou idrate e plen enèji, e ke ou ranplase nitriman ou pèdi pandan chak sesyon egzèsis tou.

Taktik entèlijans an nitrisyon kapab ede w konbat estrès chalè epi redui risk ou pou maladi ki gen rapò ak chalè.

Kòmanse fè egzèsis tou idrate epi ranplase likid ki pèdi pandan egzèsis se bagay ki enpòtan anpil pou anpeche dezidratasyon epi pou diminye risk ou pou maladi ki lye ak chalè. Pa gen yon sèl preskripsyon inivèsèl pou bezwen an likid, paske chak moun gen bezwen diferan. Pousantaj ak pèt transpirasyon endividyèl, anviwònman an, kalite egzèsis yo, ak abiman, tout enfluyans ki kantite likid ou bezwen.

Si ou twouve li difisil pou w bwè, chwazi bwason fre, ki gen gou e ki gen sodyòm ajoute. Epi tou, pran ti gòje likid tanzantan olye ou bwè gwo gòje yon sèl kou. Li pi bon pou w rete idrate pandan w ap bwè likid regilyèman pandan tout jounen an olye pandan lè ozalantou sesyon egzèsis ou yo. Limite oswa evite alkòl pandan tan sa a, paske alkòl se yon sibstans ki ogmante pipi epi li va ogmante pèt likid nan kò ou tou.

*Ajoute elektwolit.* Prensipal elektwolit ki pèdi nan swe se sodyòm ak klori. Si nan fen egzèsis la ou gen mak blanch sou po ou oswa tach sèl sou rad ou, pwobableman ou ap pèdi gwo kantite sodyòm nan swe ou. Pou konbat sa, ajoute yon ti sèl nan manje ou nan lè repa epi chwazi ti goute sale tankou bretzèl, pickle, ji legim, fwomaj oswa ti pake ton. Byenke bwason pou espò ak konprime sèl gen sodyòm, pi bon fason

pou moun absòbe elektwolit se nan manje regilye ak nan ti goute. Yon lòt avantaj anplis ki genyen nan ajoute sèl nan rejim alimantè ou sèke sa estimile swaf ou epi sa ede w kenbe likid.

Yon lòt rezon pou moun ajoute elektwolit pandan egzèsis nan kondisyon chalè se pou evite iponatremi. Byenke sa ra, fenomèn sa a rive lè ou konsome twòp likid epi ou rive dilye sodyòm ki nan san ou. Pou rezoud pwoblèm sa a, evite bwè twòp dlo san anyen ladan epi asire w ou ajoute sodyòm nan manje oswa likid lè w ap fè egzèsis ak lè w ap transpire pandan peryòd tan ki long.

*Manje regilyèman.* Lè ou fè egzèsis nan chalè, kò ou depann plis sou glisid yo lòm kabiran. Lè w manje repa ak ti goute regilye pandan tout jounen an, sa ap ba ou elektwolit, glisid pou enèji, ak pwoteyin ak grès pou rekipèasyon. Manje ralanti absòpsyon likid, ki itil lè ou bezwen rete idrate pandan tout jounen an. Kalite ak kantite manje ou chwazi manje a depann de kondisyon anviwònman an, de kalite ak entansite egzèsis ou fè, ansanm ak preferans ak ekspèyans pèsònèl pa ou.

Fè atansyon ak sipleman dyetetik ki fèt pou sipòte amelyorasyon pèfòmans, pèdi pwa, oswa ranfòsman misk, paske yo ka gen plizyè estimilan. Si ou konsome bwason enèji oswa vaksen enèji, pa konsome yo imedyatman anvan, pandan oswa apre aktivite ki mande anpil enèji. Anvan w pran yon sipleman dyetetik, konsilte founisè swen sante w oswa dyetetisyen pwofesyonèl pou w sa aprann plis.

## **11. Verite anmè sou bwason ki sikre avèk sik: Enpak sou sante global ak byennèt dantè - Novanm**

Nan mond rapid jodi a, komodite ki genyen nan bwason sikre fè yo tounen yon pati entegral nan lavi chak jou nou. Kit se soda, bwason enèji, ji fwi, oswa te glase sikre, bwason sa yo souvan ofri yon solisyon rapid pou swaf nou ak anvi nou. Sepandan, plezi dous la gen pri li. Depi lontan yo fè konnen ke bwason sikre gen rapò avèk efè negatif sou sante jeneral ak byennèt dantè.

Epidemi sik la

Bwason sikre chaje ak yon kantite sik depase mezi. Yon kenn soda gen apeprè 39 gram sik, ki ekivalan a apeprè 10 ti kiyè sik. Konsomasyon regilye brevaj sa yo kontribye anpil a konsomasyon sik yon fason ki depase. Òganizasyon Mondyal Lasante ak Gid Dyetetik pou Ameriken rekòmande pou limite konsomasyon sik chak jou a mwens pase 10% nan total kalori chak jou. Malerezman, bwason sikre souvan pouse nou pi lwen pase limit sa a.

Enpak sou sante an jeneral

Obezite: Konsomasyon depase mezi bwason sikre lye dirèkteman avèk yon risk eleve obezite. Gran kantite sik ki genyen nan bwason sa yo lakòz nivo glisemi yo monte apik, ki pouse kò a konsève sik anplis la sou fòm grès.

Dyabèt: Konsomasyon bwason sikre asosye anpil anpil avèk yon risk ogmante pou dyabèt tip 2. Flo sik ki ap antre kontinyèlman an mete presyon sou pankreyas la, sa ki fè li difisil pou kò a kontwole nivo sik nan san efikasman. Sa ka mennen a rezistans kont ensilin, ki anonse dyabèt.

Pwoblèm kadyovaskilè: Yon konsomasyon anpil sik nan brevaj sa yo ka mennen tansyon ateryèl elve ak nivo trigliserid ogmante, toude se faktè risk pou maladi kè ak lòt pwoblèm kadyovaskilè.



Maladi fwa gra: Konsomasyon twòp sik, espesyalman nan fòm friktoz yo jwenn nan anpil bwason sikre, ka kontribye a maladi fwa gra non alkolik (NAFLD), yon kondisyon ki ka pwogrese pou l tounen pwoblèm fwa pi grav pi devan.

Dan pouri: Gran kantite sik ki nan brevaj sa yo sèvi kòm manje pou bakteri danjere ki nan bouch la. Bakteri sa yo pwodui asid ki atake emay dan yo, ki lakòz kavite. Asid la demineralize dan, fè yo vilnerab a plis domaj.

Ewozyon: Asidite anpil bwason sikre kapab ewode emay dan yo dirèkteman, kon sa li febli kouch pwoteksyon dan yo. Apre yon tan, sa ka mennen a ogmantasyon sansiblite, dekolorasyon, ak frajilite dan yo.

Maladi jansiv: Bakteri danjere ki devlope anpil nan sik ka lakòz maladi jansiv tou, soti nan jenjivit lejè rive nan pawodontit grav. Maladi jansiv ka mennen nan pèt dan e menm gen enpak sou sante an jeneral, paske yo jwenn li lye avèk maladi kè ak lòt pwoblèm sistematik.

Prevansyon domaj la

Pou bese efè danjere bwason sikre sou sante jeneral ak byennèt dantè, li esansyèl pou moun pran mezi pwo-aktif:

Limite konsomasyon: Diminye oswa elimine konsomasyon bwason sikre. Chwazi dlo, tizann fèy san sik, oswa dlo natirèl ki gen fwi, kòm altènativ ki pi bon pou sante.

Li etikèt yo: Tcheke kantite sik la sou etikèt bwason yo. Anpil opsyon ki pi bon pou sante diponib, yo gen ti kras oswa okenn sik ajoute ladan yo

Ijyèn nan bouch: Mentni yon woutin ijyèn nan bou chak jou, tankou bwose dan regilyèman, itilizasyon fil dantè, ak egzamen kay dantis.

Moderasyon: Si w pran plezi bwè brevaj sikre okazyonèlman, fè sa avèk moderasyon epi rense bouch ou avèk dlo apre sa.

San oken dout, bwason sikre se bagay ki plezan anpil, men yo mache avèk yon pri ki gwo anpil pou sante global ak byennèt dantè. Lè nou fè chwa eklere epi nou redui depandans nou sou brevaj sikre sa yo, nou kapab pwoteje sante nou e prezève souri nou. Nan rechèch nou ou yon vi ki pi an sante e ki gen plis kè kontan, li lè pou nou siwote avèk plis entelijans epi chwazi brevaj ki vrèman pase swaf nou san yo pa fè mal nan kò nou.

## **12. Inegalite ant sèks yo nan sa ki konsène kantite ka, kòz, idantifikasyon ak jesyon aksidan vaskilè serebral - Desanm**

Aksidan vaskilè serebral se yon maladi grav ki menase vi moun, ki afekte plizyè milyon moun sou tout latè. Se eyoun nan prensipal kòz andikap ak lanmò, avèk yon gran enpak sou kalite lavi. byenke aksidan vaskilè serebral kapab afekte gason ak fi, rechèch ki fèt montre ke genyen inegalite notab ant sèks yo an tèm de kantite ka, faktè risk ak rezilta.

Kantite ka aksidan vaskilè serebral varye selon sèks la, kote gason ak fanm eksperimente diferansiyasyon nan ka yo. Daprè Òganizasyon Mondyal sou Lasante, aksidan vaskilè serebral pi komen kay gason pase kay fanm. Sepandan, fanm pi plis ka mouri ak yon aksidan vaskilè serebral. Rezon ki fè genyen inegalite sa yo gen plizyè fasèt e pami yo genyen diferans òmonal, faktè nan mòd vi, ak aksè a swen sante.

Sa ki lakòz aksidan vaskilè serebral

Aksidan vaskilè serebral rive fèt lè yon blokaj koupe alimantasyon san ki ale nan yon pati sèvo a, ki touye selil nan sèvo a; epi aksidan vaskilè serebral emorajik rive fèt lè yon veso ki febli pete epi li senyen nan pati sèvo a ki nan alanto li; toude genyen faktè risk ki kapab afekte toude sèks yo. Pami prensipal faktè risk pou aksidan vaskilè serebral, genyen:

Ipètansyon: Ipètansyon ateryèl se youn nan prensipal kòz aksidan vaskilè serebral kay gason ak fanm. Jesyon tansyon ateryèl pa mwayen medikaman ak chanjman mòd vi enpòtan anpil pou prevansyon aksidan vaskilè serebral.

Fibrilasyon orikilè (AFib): Kondisyon batman kè iregilye sa a se yon faktè risk enpòtan pou aksidan vaskilè serebral, sitou nan granmoun aje.

Dyabèt: Moun ki fè dyabèt yo gen yon risk elve pou aksidan vaskilè serebral, sa rann kontwòl sik nan san an (glisemi) enpòtan anpil pou prevansyon.

Konsomasyon tabak: Itilizasyon tabak se yon faktè risk enpòtan pou aksidan vaskilè serebral men ki modifiyab. Gason ak fanm benefisye lè yo kite fimen pou redui risk yo.

Obezite ak move alimantasyon: Lè moun mentni yon pwa ki bon pou sante epi yo gen yon alimantasyon ekilibre fèb an grès satire, sèl, ak manje konsè, yo kapab redui risk pou aksidan vaskilè serebral.

Idantifye aksidan vaskilè serebral

Lè moun rekonèt sentòm aksidan vaskilè serebral byen bonè, sa enpòtan anpil pou entèvansyon medikal rapid ak meyè rezilta. Moun kapab sonje siy komen aksidan vaskilè serebral yo lè yo itilize sig FAST a:

- F (Face: anglè pou figi) Tcheke si figi moun nan ap vire desann sou yon bò.
- A (Arms: anglè pou bra) Mande li leve toude men l anlè; yon bra ki ap rale desann se yon siy.
- S (Speech: anglè pou lapawòl) Koute si pawòl li pa klè oswa si l gen difikilte pou li pale.
- T (Time: anglè pou lè) Si ou remake youn nan siy sa yo, li lè pou w rele sèvis dijans.

Si oumenm oswa yon moun ou konnen santi sentòm sa yo, mande atansyon medikal imedyatman.

Nitrisyon ak pratik dyetetik pou prevansyon ak jesyon aksidan vaskilè serebral

Yon nitrisyon kòrèk jwe yon wòl santral nan prevansyon ak retablisman aprè yon aksidan vaskilè serebral. Men kèk rekòmandasyon dyetetik pou gason ak fanm:

- Yon rejim alimantè rich an fwi, legim, gren antye, ak pwoteyin mèt kapab ede kontwole tansyon ateryèl, kolestewòl, ak nivo glisemi. Li enpòtan pou toude sèks yo redui kantite grès satire ak asid gra trans yo konsome.

- Rediksyon konsomasyon sèl ede mentni nivo presyon ateryèl ki bon pou sante. Òganizasyon American Heart Association rekòmande mwens ke 2,300 mg sodyòm pa jou, avèk yon limit ideyal 1,500 mg.
- Mentni yon idratasyon kòrèk esansyèl pou sante global. Dezidratasyon kapab kontribye a yon risk elve aksidan vaskilè serebral.
- Si ou chwazi konsome alkòl, fè sa avèk moderasyon. Pou laplipa adilt, sa vle di jiska yon bwason pa jou pou fanm epi jiska de bwason pa jou pou gason.
- Manje ki rich an asid gra omega-3, tankou pwason gra (somon, makwo, ak twit), kapab gen yon efè pwoteksyon kont aksidan vaskilè serebral.

Chanjman nan mòd vi pou prevansyon ak jesyon aksidan vaskilè serebral

- Anpils de nitrisyon, chanjman nan mòd vi kapab fè gran rediksyon risk aksidan vaskilè serebral epi amelyore rezilta pou sivivan yo:
- Kite fimen se youn nan mwayen ki pi efikas pou moun redui risk aksidan vaskilè serebral.
- Patisipasyon regilyè nan aktivite fizik ede mentni yon pwa ki bon pou sante, kontwole presyon ateryèl, epi amelyore sante kadyovaskilè global.
- Estrès kwonik kapab kontribye a ipètansyon. egzèsis tankou meditasyon, yoga, ak teknik relaksasyon kapab ede redui nivo estrès.
- Si ou soufri maladi ki alabaz tankou ipètansyon ateryèl, dyabèt, oswa fibrilasyon orikilè, respekte medikaman ak plan tretman doktè preskri ou.
- Tchèkòp sante regilyè kapab ede idantifye e jere faktè risk yo bonè.

Prevansyon aksidan vaskilè serebral se yon angajman pou tout lavi, e gras a chwa ki baze sou enfòmasyon ak sipò swen sante, fado aksidan vaskilè serebral kapab minimize. Li esansyèl pou nou rekonèt faktè risk yo, siy avankourè yo, ak enpòtans yon nitrisyon kòrèk, bon pratik alimantè, ak chanjman mòd vi pou prevansyon ak jesyon aksidan vaskilè serebral. Lè moun adopte yon mòd vi ki bon pou sante kè a epi yo chèche swen medikal apwopriye, yo kapab fè gran rediksyon risk aksidan vaskilè serebral epi ogmante chans yo pou yo retabli.

### Atik siplemantè

#### **13. Pwoliferasyon bakteri nan entesten grèl la (SIBO): Dewalman prezans ilegal mikwòb**

Pwoliferasyon bakteri nan entesten grèl la (SIBO) se yon pwoblèm sante ki ap ogmante ki atire atansyon kominote medikal la nan dènye ane yo. Sa ki karakterize pwoblèm sante sa a se yon pwopagasyon anòmal bakteri nan ti trip la, kote prezans bakteri nòmalman limite, ki mennen divès sentòm gastwoentestinal. Ti trip la jwe yon wòl enpòtan anpil nan absòpsyon nitriman ak nan dijèsyon, epi entegrite li enpòtan anpil pou sante global. Lè yon miltiplikasyon bakteri fèt, sa ka deranje pwosesis sa yo epi sa ka mennen tout yon seri sentòm. Dènye pwogrè ki fèt nan teknik dyagnostik, tankou tès souf, vin amelyore kapasite nou pou idantifye ak klasifye SIBO.

Dènye etid ki fèt sijere ke plizyè faktè kapab kontribye a devlopman SIBO:

*Pwoblèm mobilite:* Yon diminisyon nan kontraksyon nòmal ak ritmik ti trip la ka fè matyè ki andedan entesten grèl la pa fè yon mouvman, ki fè sa kreye yon anviwònman ki kapab favorab a yon

miltiplikasyon bakteri. Maladi tankou gastwooparezi (mouvman redui lestomak la) ak sendwòm entesten iritab, yo souvan asosye yo ak pwoblèm mobilite.

*Asid lestomak ki ba:* Yon pwodiksyon redui nan kantite asid gastrik la, ki fèt souvan akòz medikaman oswa kondisyon medikal, ka pèmèt bakteri pase antre nan ti trip la san yo pa byen esterilize.

*Faktè dyetetik:* Sèten chwa dyetetik ka ankouraje kwasans bakteri nan entesten grèl la. Yon rejim alimantè ki gen anpil sik rafine ak glisid ka konsidere kòm yon gran sous manje pou bakteri.

*Pwoblèm sante kwonik:* Maladi tankou dyabèt, maladi Crohn, ak maladi iminodefisyans yo ka ogmante risk pou SIBO.

Jesyon dyetetik SIBO

Jesyon SIBO souvan enplike modifikasyon dyetetik nan kad yon plan tretman konplè. Dènye etid yo fè mete aksan sou enpòtans entèvansyon dyetetik nan soulaje sentòm ki gen rapò ak SIBO:

*Rejim alimantè ki fèb an FODMAP:* Oligosakarid, dizakarid, monosakarid, ak poliol fèmantesib (FODMAP) se kalite glisid ki ka agrave sentòm SIBO yo. Rechèch ki fèt sijere ke yon rejim alimantè fèb an FODMAP ka ede diminye fèmantasyon bakteri nan ti trip la, kidonk soulaje malèz.

*Limite konsomasyon anpil sik ak glisid:* Diminye konsomasyon sik ak glisid ki fèmantesib fasil ka ede limite manje ki disponib pou bakteri nan entesten grèl la. Sa a ka ralanti kwasans yo ak aleje sentòm yo.

*Pwobyotik:* Pwobyotik, espesyalman sa yo ki gen souch ki bon tankou laktobasilis ak bifidobakteryòm, ka ede retabli yon mikwobyom ekilibre nan entesten an.

*Antibiyotik:* Nan kèk ka, pwofesyonèl swen sante yo ka preskri antibiyotik pou trete SIBO. Medikaman sa yo ka ede elimine miltiplikasyon bakteri.

*Manje a evite:* Pwodwi ki gen lèt bèf, pwa ak lantiy, manje a baz ble, manje ki gen lay, echalot, zonyon, fwi ki gen nwayo, aticho, aspèj, chou-flè, vyann trete, siwo myèl, siwo mayi ki gen anpil fruktoz, ak edulkoran (ranplasan sik) ki gen alkòl sik, se pwodui moun ta dwe evite.

*Manje ou ka manje:* Pwoteyin mèg tankou poul, pwason, ze ak vyann bèf, gren san glitèn tankou diri ak mayi, pwodwi san laktoz, fwi grenn touf bwa, fig mi, frèz, rezen fre, zoranj, pòm detè, berejenn, konkonm, leti, yanm ak epina, se manje ke ou ta dwe ogmante nan rejim alimantè ou.

Pasyan ki souffri SIBO ta dwe travay kole kole ak doktè yo avèk doktè yo ak dyetetisyen yo pou devlope yon plan tretman pèsonalize, ki souvan gen ladan modifikasyon rejim alimantè kòm yon pati esansyèl nan jesyon sentòm. Pandan rechèch ki ap fèt kontinye pou devwale sibtilite ki genyen nan SIBO, nou ka atann plis pwogrès nan dyagnostik ak tretman maladi sa a, sa bay espwa pou kalite lavi amelyore moun ki afekte yo.

#### **14. Matyè fekal: Yon Fenèt sou sante zantray: Yon endikatè sante pou tout laj**

Keze matyè fekal, yon bagay moun souvan konsidere kòm yon sijè tabou pou diskisyon, se li gen kle pou nou konprann sante dijestif nou yo ak byennèt global nou. Kit ou jèn oswa ou aje, matyè fekal ou kapab bay bonjan apèsi sou eta zantray ou ak mikwobyom ou.

Zantray la ak mikwobyom nan: Baz lasante

Entesten moun se yon ekosistèm konplèks ki gen plizyè milya mikwo-òganis, tankou bakteri, chanpiyon ak viris. Kominote konplèks sa a, ke yo rekonèt kolektivman kòm mikwobyom, jwe yon wòl enpòtan nan dijasyon, absòpsyon eleman nitritif ak fonksyon iminitè. Li enfluyans divès aspè nan sante nou tou, soti nan byennèt mantal rive nan pwosesis metabolik.

Matyè fekal: Yon Fenèt sou sante zantray

Matyè fekal ou bay bon jan endis sou eta zantray ou ak mikwobyom ou. Nou kapab sonje kalite enpòtan yo gras a akwonim sa a: CROCS - *consistency* (konsistans), *regularity* (regilarite), *odor* (odè), *color* (koulè) ak *shape* (fòm) matyè fekal ou ka revele pwoblèm kache oswa endike sante dijestif optimal.

Konsistans: Matyè fekal ki an sante ta dwe byen fòme ak fasil pou pase. Matyè fekal ki lache oswa dlo ka yon siy dyare, tandiske matyè fekal ki di, ki fè boul ka endike konstipasyon.

Regilarite: Kantite fwa moun ale alasèl varye de yon moun a yon lòt, men chanjman radikal nan valè fwa yo ka yon siy gen yon pwoblèm. Konstipasyon kwonik oswa dyare ka yon siy pwoblèm entesten ki kache.

Odè: Yon odè lejè jeneralman nòmal, men matyè fekal ki move sant ka endike gen yon dezekilib nan bakteri yo oswa gen pwoblèm malabsòpsyon.

Koulè: Koulè matyè fekal ou ka endike divès pwoblèm sante. Nòmalman, li ta dwe mawon mwayèn jiska mawon fonsè. Matyè fekal koulè klè oswa pal ka endike pwoblèm ak pwodiksyon bil, pandan ke matyè fekal wouj oswa nwa ka yon siy senyen nan aparèy gastwoentestinal la.

Fòm: Yon matyè fekal nòmal gen yon fòm sosis mou sou tout kò l.

Matyè fekal ak laj

Jèn moun:

Timoun souvan santi chanjman nan konsistans matyè fekal yo lè yo soti nan lèt manman pase nan manje solid. Sa nòmal, men pwoblèm ki pèsistan ka endike sansiblite parapò a manje oswa alèji.

Adolesan ka santi chanjman nan kantite fwa yo ale alasèl akòz chanjman nan rejim alimantè ak chanjman òmòn. Yon rejim alimantè ekilibre esansyèl pou kenbe yon zantray an sante pandan peryòd sa a.

Moun aje:

Granmoun aje gen plis tandans fè konstipasyon akòz rediksyon mobilite nan zantray yo. Kenbe yon rejim alimantè ki rich an fib ka soulaje pwoblèm sa a.

Vyeyisman kapab afekte konpozisyon mikwobyom nan tou, sa ka lakòz pwoblèm dijestif. Manje ak sipleman ki rich an pwobyotik ka ede kenbe yon mikwobyòm divèsifye nan zantray la.

Kenbe yon zantray ak yon mikwobyom an sante.

Kèlkeswa laj ou, li esansyèl pou w kenbe yon zantray ak yon mikwobyom an sante pou byennèt jeneral ou. Men kèk pratik dyetetik ki ankouraje sante dijestif:

Manje manje ki rich an fib: Enkòpore yon varyete fwi, legim, gren antye, ak legimine nan rejim alimantè ou pou pote nouriti pou bakteri ki itil nan entesten ou.

**Pwobyotik:** Manje manje ki rich an pwobiotik tankou yogout, kefi ak choukwout pou prezante bakteri itil nan zantray ou.

**Prebyotik:** Mete manje tankou lay, zonyon, ak aspèj pou nourri bon bakteri ki egziste deja nan zantray ou.

**Rete idrate:** Bwè yon kantite dlo adekwat esansyèl pou kenbe bon dijesyon epi anpeche konstipasyon.

**Limite manje transfòme:** Diminye kantite manje transfòme ki gen anpil sik, aditif atifisyèl ak grès malsen w ap manje, paske yo ka gen yon enpak negatif sou sante zantray.

**Jere estrès:** Estrès kwonik kapab deranje ekilib mikwobyom nan zantray ou. Fè aktivite ki diminye estrès tankou yoga, meditasyon, ak egzèsis.

**Matyè fekal,** souvan yon sijè anbarasman oswa malèz, se endikatè ki gen anpil valè nan sante nou, paske yo bay apèsi sou eta trip nou ak mikwobyom nou. Soti nan anfans rive nan laj vyeyès, kenbe yon entesten an sante se bagay ki esansyèl pou byennèt jeneral. Lè w adopte pratik pou dyetetik ki bon pou sante w epi w pote atansyon a siyal matyè fekal ou bay, ou kapab pran mezi pwoaktif pou asire sante trip ou rete vibran epi mikwobyom ou byen pwofite, sa ki prepare wout la pou yon lavi ki pi an sante ak pi plis kè kontan nan chak etap nan vwayaj la.

## **15. Kòmanse byen - Nitrisyon apwopriye pou timoun laj 0 a 5 ane**

### **Laj pou moun pote pitit:**

Nitrisyon timoun kòmanse anvan konsepsyon. Eleman nitritif moun vale pandan ane pou moun pote pitit yo fè aranjman pou gwosès lè yo prepare kò a pou demand fetis ki ap grandi a. Pandan ane moun ka pote pitit yo, fanm yo ta dwe prete yon atansyon patikilye a konsomasyon asid folik yo. Fanm yo ta dwe vize pou pran 400 mcg/jou. Yo ka jwenn kantite sa a avèk manje ki fòtifyan ak/oswa sipleman dyetetik. Etid yo montre ke folat gen potansyèl pou anpeche domaj nan tib nè, gwo domaj nan sèvo ak kolòn vètebral tibebe ki fèk fèt.

### **Gwosès:**

Fanm yo ta dwe ogmante kalori pandan gwosès pa 300-500 kal/jou pou sipòte kwasans tibebe a. Suiv prensip debaz nan manje anpil gren antye, eleman gra ki bon pou lasante, pwoteyin leje, fwi, ak legim va asire chak jou konsomasyon adekwa vitamin ak mineral ki nesèsè.

Konsomasyon kalsyòm enpòtan pou manman ak tibebe. Kalsyòm sipòte zo solid ak antretyen e fòmasyon dan yo. Pandan gwosès, yo bezwen apeprè 1,000 miligram chak jou. Ekselan sous kalsyòm yo se pwodui letye; sepandan, yo pa s sèl sous. Moun ka jwenn kalsyòm nan pwodui ki pa pwodui letye tankou bwokoli ak chou frize, ji fwi fòtifye ak sereyal.

Vitamin D travay avèk kalsyòm pou ankouraje fòs zo. Manman yo ta dwe vize pou 600 inite entènasyonon (IU) pa jou. Somon ak lòt gra pwason se gwo sous vitamin D. Lòt sous gen ladan lèt fòtifye ak ji zoranj.

### **Timoun laj 0 a 12 Mwa:**

Lèt manman se pi bon manje pou tibebe ki ap grandi. Akademi Pedyatri rekòmande bay sèlman tete pou premye 6 mwa nan lavi yon tibebe ki fèk fèt. Bay tete ka kontinye pandan tout tan manman ak tibebe santi sa nesèsè. Lèt manman se pi bon nouriti orijinal pou ti bebe. Rechèch montre ke li gen avantaj pou pwoteksyon kont kari dantè, enfeksyon nan zòrèy, dyare ki pèsistan, opresyon, ekzema, dyabèt, obezite, lesemi ak plis lòt ankò. Sepandan, si desizyon w se pa bay tete, gen fòmila ki disponib ki va sèvi kòm ranplasan lèt manman san tout avantaj yo. Lèt bèf antye pa ta dwe bay jiskaske timoun nan gen 1 ane. A 6 mwa, paran yo ka kòmanse bay manje nan fòm nouriti komèsyal oswa manje tibebe ki fèt nan kay la.

Lè ou prezante timoun 6-12 mwa ou yon varyete legim ak fwi, tout prepare nan divès fason, sa ap ba li anpil vitamin ak mineral ki nesèsè pou ki grandi. Sonje pou koupe tout manje an ti moso li ka mòde pou anpeche li toufe epi ofri timoun nan opòtinite pou li eseye manje avèk dwèt li. Sa a se yon moman amizan, e li fè ti dega.

### **Timoun laj 1 a 2 ane:**

Se yon bon moman tranzisyon pou timoun piti w la. Se pi bon lè pou prezante nouvo kalite manje ak nouvo gou. Nan laj 0-12 mwa, tibebe ki a ap grandi a resevwa pi fò nan kalori li nan lèt manman oswa fòmila. Kounye a, yo ap bwè lèt antye epi yo ap manje manje sou tab. Kontinye prezante sèlman 1 sèl nouvo manje chak semèn. Rekòmandasyon sa a ede idantifye nenpòt alèji ki ka rive. Li pi fasil pou elimine nouvo manje a si gen nenpòt pwoblèm gastrik pase pou w oblije retire tout manje epi kòmanse rechèch pou alèji oswa entolerans.

Nan laj sa a nou vle asire nou reponn a bezwen kantite fè pou kò timoun nan ki ap grandi ei ki ap chanje san rete, pou anpeche karans. Karans an fè kapab afekte kwasans epi lakòz pwoblèm aprantisaj ak pwoblèm konpòtman. Men kèk mwayen pou ede anpeche karans an fè:

1. Sèvi manje ki rich an fè tankou vyann, volay, gren anrichi, pwa, ak pwason.
2. Limite konsomasyon lèt a 2 a 3 tas pa jou.
3. Lè w ap sèvi repa ki gen manje ki rich an fè, mete eleman vitamin C tankou tomat, zoranj, ak piman dou divès koulè.
4. Founi sereyal ki fòtifye ak fè.

### **Timoun laj 3 a 5 ane:**

Bezwen nitrisyonèl timoun 3 a 5 ane sanble ak sa timoun 1 a 2 ane. Timoun bezwen yon varyete pwoteyin, fwi ak legim, ak pwodwi letye, si yo byen tolere yo. Vize yon konsomasyon 1,000 kalori oswa plis pote avantaj pou kwasans ak devlopman. Fè timoun nan bwè dlo pandan tout jounen an ladan tou epi limite bwason sikre a amizman espesyal okazyonèl. Bwason sikre ajoute kalori nan rejim alimantè piti ou men yo pa gen valè nitrisyonèl. Lè w ajoute fwi nan dlo a, sa mete gou ak yon ti amizman dous pou timoun nan savoure yon fwa dlo a fini.

Kite piti ou deside ki kantite manje li vle manje nan sa ou ofri a. Li enpòtan pou w pa fòse piti ou manje paske kèk jou li ka manje mwens pase lòt jou. Pa enkyete twò pou apeti piti ou, paske li ka chanje de jou an jou.

Men kèk ti konsèy adisyonèl pou w nouriti piti ou ki gen 3 a 5 ane:

1. Toujou sipèvize piti ou lè l ap manje pou evite aksidan oswa ensidan etoufman.
2. Pase de lèt antye gra a lèt ekreme nan laj sa a.

3. Manje anpil repa ak ti goute ki fèt lakay yon fason ki bon pou sante pi souvan posib.
4. Kontinye ofri l nouvo manje, menmsi li refize okòmansman; konsistans ka chanje lide epi fè l dekouvri nouvo manje prefere.

An konklizyon, rejim alimantè pandan peryòd vi sa a ta dwe gen ladan yon varyete fwi ak legim ak pwoteyin. Si w pa bay tibebe ou tete, fòmila ki fòtifye ak fè se yon bon altènativ. Pa dekouraje lè w eseye nouvo bagay. Yon jou, tibebe difisil ou a ka pa tèlman difisil ankò!

## **16. Ensekirite alimantè: Defèt kompleksite dezè alimantè, marekaj alimantè, ak enpak yo sou sante – Atik dènye paj**

Ensekirite alimantè, jan Depatman Agrikilti Etazini (USDA) defini li, refere a yon kondisyon kote aksè konsistan a ase manje pou yon lavi aktif, an sante limite oswa li ensèten akòz yon mank lajan ak lòt resous. Sepandan, definisyon sa a pa kapte sibtilite pwoblèm nan, paske ensekirite alimantè ka manifeste yon fason diferan nan diferan kominote. Pou nou pi byen konprann, li esansyèl pou nou panche sou distenksyon ki genyen ant dezè alimantè ak marekaj alimantè.

### **dezè alimantè vs. marekaj alimantè**

A. Dezè alimantè: Sa ki karakterize dezè alimant anjeneral se yon mank aksè a manje nourisan abòdab ak, anpil fwa akòz absans makèt ak sipèmakèt nan yon zòn. Moun ki rete nan zòn sa yo pa gen anpil opsyon pou yo jwenn fwi ak legim fre, ak lòt atik manje esansyèl. Mank aksè sa a ka rezilta baryè jeyografik, ekonomik, oswa transpò, ki fè rezidan yo gen mwens opòtinite pou yo fè chwa manje ki bon pou sante.

B. Marekaj alimantè: Yon lòt kote, marekaj alimantè fè referans a katye ki satire avèk yon gran kantite opsyon manje ki pa bon pou lasante, tankou restoran fast-food, ti boutik ak lòt magazen ki ofri manje ki plen kalori, e ki pa bon sou plan nitrisyon. Nan marekaj alimantè, byenke gen anpil sous alimantè, majorite chwa ki disponib yo pa gen anpil valè nitrisyonèl. Anviwònman sa a ka lakòz konsomasyon manje ki gen anpil kalori e ki manke eleman nitritif, ki fè li kontribye a rezilta negatif sou sante.

### **Enpak sou lasante**

A. Desè alimantè: Desè alimantè ka gen yon gwo enpak sou sante piblik. Aksè limite a manje fre, nourisan ka mennen a move chwa manje ak maladi ki gen rapò ak rejim alimantè, tankou obezite, dyabèt ak maladi kè. Pwoblèm sante sa yo sitou komen nan kominote a revni fèb, kote rezidan yo ka pa gen resous oswa konesans pou yo simonte baryè ki genyen pou yo jwenn aksè amanje ki pi bon pou sante.

B. Marekaj alimantè: Marekaj alimantè poze yon diferan seri pwoblèm sante. Prezans an kantite restoran fast-food ak ti boutik nan zòn sa yo ka mennen nan konsomasyon egzajere manje ki pa bon pou sante, ki fè, sa kontribye a obezite ak pwoblèm sante ki an rapò ak sa. Moun ki rete nan marekaj alimantè ka ap lite ak maladi kwonik ki gen rapò ak rejim alimantè e yo ka fè fas ak baryè ki anpeche yo jwenn aksè a altènativ ki pi bon pou sante.

### **Wòl edikasyon nitristinèl**



Edikasyon nitrisyonèl jwe yon wòl esansyèl nan kore kapasite moun ak kominote pou yo fè chwa alimantè ki pi bon pou sante.

Òganize atelye ak kou nan kominote a kapab montre rezidan yo prensip sou rejim alimantè ekilibre, planifikasyon repa ak preparasyon bidjè pou manje nitritif.

Kou kuizin pratik kapab montre kijan pou prepare manje abòdab ki bon pou sante nan itilize engredyan ki disponib fasilman.

Fè kat resous yo ak bay enfòmasyon sou bank alimantè lokal yo, mache fèmeye yo, ak makèt abòdab yo kapab ede moun fè chwa enfòmè sou ki kote pou yo achte manje nourisan.

Ankouraje inisyativ pou fè jaden kapab ede kominote yo kiltive pwòp fwi ak legim pa yo, konsa sa pi amelyore aksè a manje nitritif.

Ensekirite alimantè se yon pwoblèm omniprezan ki gen gwo gwo konsekans pou sante piblik e ki fè enpak sou kominote Miami yo. Lè yo fè pwomosyon enpòtans konsomasyon manje ki gen anpil eleman nitritif, tankou fwi, legim, gren antye ak pwoteyin mèg, epi konprann valè manje sa yo, moun yo gen plis chans chèche yo menm nan anviwònman alimantè ki difisil. Lè nou bay rezidan yo konesans ak zouti pou yo fè chwa manje ki pi bon pou sante, nou ka ede amelyore sante piblik, diminye maladi ki gen rapò ak rejim alimantè epi asire ke tout moun gen aksè a opsyon manje ki nitritif ak abòdab.

## **17. Konekte moun ak resous alimantè – Atik dènye paj**

Li ka difisil pou moun achte manje ki rich sou plan nitrisyon nan yon kominote ki ap redi sou yo plan ekonomik, men genyen plizyè estrateji ak resous ki kapab ede rann li pi reyalizab. Men kèk fason pou rezoud pwoblèm sa a:

**Pwogram èd alimantè:** Gen anpil pwogram gouvènman ki egziste pou ede moun ak fanmi ki gen revni fèb jwenn aksè a manje nourisan. Nan peyi Etazini, yon pwogram ki rele *Supplemental Nutrition Assistance Program* (SNAP) ofri èd finansyèl pou achte manje. Moun ak fanmi ki elijib kapab aplike pou asistans SNAP pou ede kouvri depans manje. [www.benefits.gov/benefit](http://www.benefits.gov/benefit); pwogram WIC - *Women, Infants, and Children* pwoteje sante fanm ki gen revni fèb, tibebe, ak timoun jiska laj 5 ane, li founi manje siplemantè, edikasyon nitrisyonèl, ak referans nan afè swen sante. [www.miamidadewic.org](http://www.miamidadewic.org);

**Bank alimantè ak sant distribisyon alimantè:** Bank alimantè lokal ak sant distribisyon alimantè lokal souvan ofri manje gratis oswa a bon mache pou sila yo ki nan nesosite. Òganizasyon sa yo distribiye manje anplis yo, tankou pwodui jaden fre, bay moun ki gen revni fèb. Jwenn bank alimantè ak sant distribisyon manje toupre epi itilize sèvis yo. [www.foodpantries.org/ci/fl-miami](http://www.foodpantries.org/ci/fl-miami); [www.freefood.org/c/fl-miami](http://www.freefood.org/c/fl-miami);

**Jaden kominotè:** Nan kèk kominote, gen jaden kominotè kote rezidan yo kapab kiltive pwodui fre pa yo. Jaden sa yo anpil fwa a bon mache oswa menm gratis pou moun patisipe epi yo kapab founi sous dirab manje nitritif. [www.miamidade.gov/zoning/community-gardens.asp](http://www.miamidade.gov/zoning/community-gardens.asp); [www.sprouts.com](http://www.sprouts.com);

**Farmers' Markets:** Kèk mache fèmeye aksepte prestasyon SNAP epi yo ofri pwodui lokal fre a pri abòdab. Mache sa yo kapab yon ekselan sous manje fre rich an nitriman. [www.fdacs.gov/Consumer-Resources/Buy-Fresh-From-Florida/Community-Farmers-Markets](http://www.fdacs.gov/Consumer-Resources/Buy-Fresh-From-Florida/Community-Farmers-Markets);

**Acha kowoperatif:** Manm kominote a kapab kolabore pou yo achte gran kantite manje nitritif a yon pri redui. Achte an gwo kapab redui depans epi pèmèt moun yo pataje depans lan.

[www.localharvest.org/miami-fl/food-coops](http://www.localharvest.org/miami-fl/food-coops);

**Klas kuizin ak edikasyon nitrisyonèl:** Òganizasyon lokal yo ka ofri klas kuizin ak atelye edikasyon nitrisyonèl pou anseye manm kominote a kòman prepare repa ki bon pou sante e ki pa koute anpil kòb. Aprann prepare manje ak planifye repa kapab ede moun pwofite tout avantaj ke resous disponib yo ofri.

<https://familynutritionprogram.org>; [www.commonthreads.org](http://www.commonthreads.org);

**Preparasyon bidjè ak planifikasyon repa:** Ede manm kominote devlope plan repa ekonomik ki santre sou manje abòdab e rich an nitriman. Edike yo sou fason pou yo achte pwodui sezonye, itilize rabè magazen, epi redui gaspiyaj manje. <https://efnep.ifas.ufl.edu>; . [www.nutrition.gov/topics/shopping-cooking-and-meal-planning/](http://www.nutrition.gov/topics/shopping-cooking-and-meal-planning/);

**Pwogram grapiyaj** Kèk sòn gen pwogram glanj ki kite moun ramase rès rekòlt ki rete nan jaden lokal, alò sa redui gaspiyaj alimantè epi sa ofri aksè a pwodui fre. [www.endhunger.org](http://www.endhunger.org);

**Pòsyon agrikilti kominote sipòte ki sibvansyone (CSA)** Nan kèk rejyon, gen òganizasyon kominotè oswa sibvansyon ki ofri fanmi a revni fèb pòsyon CSA, konsa sa pèmèt yo gen aksè a pwodui lokal fre ki soti nan fèm toupre. [www.localharvest.org](http://www.localharvest.org);

**Itilize rezo sipò sosyal:** Manm kominote a kapab pataje resous, konesans ak manje youn ak lòt. Monte yon rezo sipò sosyal solid andedan kominote a kapab ede moun fè fas a ensekirite alimantè.

[www.miamidade.gov/global/socialservices](http://www.miamidade.gov/global/socialservices); [www.findhelp.org](http://www.findhelp.org);

Efò kolaborasyon ak sipò kominotè kapab fè yon gran diferans nan amelyorasyon sekirite alimantè ak sante global.