



Ăn Uống Lành Mạnh và Người Cao Niên Khỏe Mạnh

Healthy Eating and Healthy Aging for Adults

Ăn uống lành mạnh thật quan trọng cho người cao niên trên 50 tuổi được khỏe mạnh. Chọn các loại thực phẩm lành mạnh cho các bữa ăn chính và ăn vặt có thể giúp quý vị cảm thấy khỏe mạnh mỗi ngày.

Ăn uống lành mạnh cũng giúp ngừa một số bệnh kinh niên và các bệnh khác.

Khi quý vị lớn tuổi quý vị cần ít calories (nhiệt lượng) hơn và thêm nhiều chất dinh dưỡng hơn. Muốn duy trì trọng lượng khỏe mạnh, hãy ăn các loại thực phẩm có nhiều chất dinh dưỡng và đừng ăn nhiều loại thực phẩm có nhiều calories. Hãy ăn các loại thực phẩm có chất sợi như các sản phẩm ngũ cốc nguyên chất, đậu, rau trái, và nhiều chất lỏng để quý vị dễ đi cầu.

Ăn uống lành mạnh có nghĩa là gì?

Ăn uống lành mạnh có nghĩa là chọn các loại thực phẩm đáp ứng được các nhu cầu dinh dưỡng hàng ngày của quý vị. Sau đây là vài hướng dẫn:

- Ăn đủ calories để có trọng lượng khỏe mạnh và để vận động cơ thể.
- Ăn nhiều loại thực phẩm khác nhau từ [Eating Well with Canada's Food Guide \(Ăn Uống Bổ Dưỡng theo Tập Hướng Dẫn Thực Phẩm Canada\)](#)
- Uống nhiều chất lỏng, gồm cả nước lã
- Thích thú trong việc ăn uống bằng cách cùng ăn với gia đình và bạn bè

Các chất dinh dưỡng nào là quan trọng?

Carbohydrates là nguồn cung cấp năng lượng chính cho cơ thể, mặc dù có ý tưởng sai lạc là các loại thực phẩm nhiều carbohydrate làm béo mập. Các thí dụ về các loại thực phẩm carbohydrate bổ dưỡng là ngũ cốc nguyên chất, đậu khô nấu chín, trái cây, rau, sữa và da ua. Các loại thực phẩm có nhiều carbohydrate thường là những nguồn cung cấp nhiều chất sợi, sinh tố, và các chất dinh

dưỡng khác. Những chất này thật quan trọng để được khỏe mạnh và ngừa bệnh tim mạch và các bệnh khác.

Chất đạm có trong thịt, cá, gà vịt, các sản phẩm sữa, đậu, đậu hũ, sữa đậu nành, và bơ đậu phộng (lạc). Thực phẩm từ các nguồn động vật có nhiều chất đạm, cũng như kẽm, sắt và sinh tố B12.

Quý vị cần chất đạm để gây dựng hoặc sửa chữa bắp thịt, và để duy trì tóc, móng và da khỏe mạnh.

Mỡ là nguồn tập trung năng lượng hay calories. Giảm bớt mỡ khi ăn uống sẽ giảm số calories. Tuy nhiên, điều quan trọng là phải ăn đủ 'mỡ lành mạnh', chẳng hạn như mỡ từ cá, hạnh, hạt và dầu rau. [Eating Well with Canada's Food Guide](#) đề nghị thêm một chút (30 đến 45 mL hoặc 2 đến 3 muỗng canh) mỡ unsaturated, chẳng hạn như dầu ăn, sốt sa lát, mayonnaise và margarine mỗi ngày.

Khi bớt ăn mỡ trans fat và mỡ bão hòa (saturated) là quý vị có thay đổi quan trọng nhất trong việc ăn uống để cải tiến sức khỏe tim. Mỡ bão hòa có trong phô mai, kem lạnh, các sản phẩm sữa có nhiều chất béo, thịt mỡ, da gà, mỡ nấu, shortening, và dầu dừa và dầu hạt cọ. Mỡ trans fats phần chính có trong bánh nướng, gồm những loại bánh làm bằng shortening, dầu rau chế biến một phần (hydrogenated), và margarine cứng.

Chất vôi cần thiết hơn đối với người trên 50 tuổi. Chất vôi là một trong những chất dinh dưỡng thiết yếu để có xương khỏe mạnh và ngừa chứng loãng xương. Chất vôi cũng có thể giúp quý vị duy trì huyết áp khỏe mạnh. Các thí dụ về thực phẩm có nhiều chất vôi là sữa và những chất thay sữa có ít chất béo, gồm thức uống đậu nành tăng cường chất vôi, cá đóng hộp có xương, và nước trái cây tăng cường chất vôi.

Sinh tố D cần thiết để giúp quý vị quân bình mức chất vôi trong cơ thể để có xương khỏe

manh. Quý vị cần thêm sinh tố D khi lớn tuổi hơn. Sinh tố D có trong sữa, thức uống đậu nành tăng cường, lòng đỏ trứng, và cá. Người lớn trên 50 tuổi hàng ngày nên uống thuốc bổ sinh tố D có 400 IU sinh tố D, và áp dụng Eating Well with Canada's Food Guide.

Sinh tố B6 cũng cần thiết hơn đối với người lớn tuổi. Quý vị cần sinh tố B6 để chuyển hóa chất đạm và hoạt động của não. Những nguồn thực phẩm có vitamin B6 gồm cá, gan bò, thịt, gà vịt, ngũ cốc nguyên chất, hạnh, đậu hòa lan, đậu khô, và đậu lăng.

Sinh tố B12 có tự nhiên trong các loại thực phẩm như sữa và chất thay sữa, thịt, cá, gà vịt, và trứng. Khi quý vị lớn tuổi hơn, cơ thể quý vị khó hấp thụ sinh tố B12 từ các loại thực phẩm này. Cơ thể quý vị có thể hấp thụ sinh tố B12 từ các loại thực phẩm tăng cường và thuốc bổ dễ dàng hơn, do đó nếu trên 50 tuổi, quý vị nên hấp thụ sinh tố B12 từ các loại thực phẩm tăng cường và thuốc bổ mỗi ngày. Thiếu sinh tố B12 lâu dài có thể gây ra một loại thiếu máu. Các loại thực phẩm được tăng cường sinh tố B12 gồm các nguồn thực phẩm chay như những lát deli không có thịt và có tăng cường sinh tố B12, bánh mì đậu nành bằm và sữa đậu nành.

Folate là một trong các sinh tố B quan trọng để có tim và hồng huyết cầu khỏe mạnh. Thiếu folate có thể làm thiếu máu. Các loại thực phẩm có folate là đậu hạt khô, đậu, đậu lăng, nước cam, rau nhiều lá xanh đậm và các loại rau, trái, hạnh và hạt khác.

Chất sợi thật quan trọng cho ruột và sức khỏe tim. Khi lớn tuổi hơn thì ruột có thể hoạt động yếu hơn, và có thể làm bón. Một số loại chất sợi nào đó có thể giúp giảm cholesterol và giữ mức đường trong máu bình thường. Chất sợi cũng có thể giúp kiểm soát hoặc duy trì trọng lượng khỏe mạnh. Các loại thực phẩm có chất sợi gồm ngũ cốc nguyên chất, đậu, rau và trái cây.

Chất lỏng thật quan trọng để không thiếu nước, sức khỏe răng miệng, và đi cầu đều đặn. Người cao niên có thể không uống đủ hoặc không thấy khát. Nước, sữa, và nước trái cây là những nguồn chất lỏng tốt nhất. Uống trà và cà phê vừa phải cũng được xem là chất lỏng.

Sodium hay muối có thể được dùng nhiều hơn khi quý vị lớn tuổi, có thể do vị giác yếu đi. Quá nhiều sodium khi ăn uống có thể làm tăng huyết áp, đưa đến bệnh tim hoặc đột quỵ. Thử dùng các loại hương liệu, gia vị nêm nếm không muối khi nấu thay vì bỏ thêm muối vào thức ăn. Giới hạn ăn mặn, gồm cả súp ăn liền, sốt và bột nước sốt, nước tương, nước sốt sa lát, và thịt mặn như dăm bông, bacon và xúc xích.

Tôi có thể uống thuốc bổ hay không?

Uống thuốc bổ đa sinh tố/khoáng chất mỗi ngày một lần có thể giúp quý vị có đủ folate và sinh tố B6, B12 và D. Tuy thuốc bổ cung cấp sinh tố và khoáng chất, thuốc bổ không cung cấp chất đạm, carbohydrates, chất sợi, và các chất dinh dưỡng khác quý vị cần có. Thực phẩm cũng có phytochemicals, là những hợp chất có tự nhiên và có lợi cho sức khỏe. Hỏi bác sĩ hoặc chuyên viên ăn uống trước khi uống thuốc bổ.

Muốn Biết Thêm Chi Tiết

- Eating Well with Canada's Food Guide (Ăn Uống Bổ Dưỡng theo Tập Hướng Dẫn Thực Phẩm Canada)
www.healthcanada.gc.ca/foodguide
- Các tờ dữ kiện Senior Friendly™
www.dietitians.ca
- Cẩm nang Healthy Eating for Seniors (Ăn Uống Lành Mạnh cho Người Cao Niên)
www.actnowbc.ca/EN/seniors/healthy_eating_for_seniors

Muốn biết thêm các đề tài của HealthLink BC File vào www.HealthLinkBC.ca/healthfiles/index.stm hoặc đến phòng y tế công cộng tại địa phương quý vị.

Bấm vào www.HealthLinkBC.ca hoặc gọi số 8-1-1 để biết chi tiết và các dịch vụ sức khỏe không cấp thiết tại B.C.

Muốn tìm trợ giúp cho người điếc và khiếm thính, gọi số 7-1-1 tại B.C.

Có dịch vụ dịch thuật với hơn 130 ngôn ngữ khi có yêu cầu của quý vị.