



健康飲食，邁向健康晚年

Healthy Eating and Healthy Aging for Adults

健康飲食和積極鍛煉能幫助您在邁向晚年的過程中保持健康和強壯。每日攝入種類多樣的營養食物和飲品能幫助：

- 保持骨骼和肌肉強健
- 保證免疫系統運作
- 預防慢性病和其他疾病
- 管理高血壓、高膽固醇和糖尿病等病症

健康飲食不僅涉及您攝入的食物，還包括與他人一同準備並享用食物，交流食物傳統並有意識地進食。有意識地進食是指細嚼慢咽、留意自己的饑飽。這能幫您選擇更健康的飲食。

我應該攝取哪些食物？

健康的飲食（例如《加拿大食品指南》的建議）包括蔬菜和水果、全穀物和蛋白質食物。這些食物能為您提供維持健康體魄所需的營養和能量。

將餐盤作為健康飲食的份量標準。其中：

- 二分之一蔬果
 - 新鮮、烹煮、冷凍和低鈉罐裝蔬果都是好的選擇
 - 試著用不同方式準備，例如烤、蒸、燉或炒
 - 將切好的蔬菜放入冰箱或碗裝水果放在檯面上，以方便拿取
- 四分之一全穀物食品，例如全穀物意麵和麵包、燕麥、糙米、野米和大麥
 - 全穀物食品富含維他命和礦物質，相比精製穀物含有更多纖維。
- 四分之一富含蛋白質的食物，例如乾豆、豌豆、小扁豆、肉、豆腐、魚、禽、堅果和種籽、蛋、低脂奶、優格、奶酪和強化大豆飲品。
 - 您可以常吃植物類蛋白質

包括《加拿大食品指南》在內的健康飲食指南都鼓勵人們攝取植物類食品。吃植物類食品能幫您補充更多纖維。

纖維質能幫助預防便秘，而便秘會隨年紀增長變得常見。如果您增加纖維攝入，請務必同時增加液體的攝入量，以保持腸道蠕動柔和。

可溶性纖維能幫助控制血糖並降低血液中的膽固醇，它常見於燕麥、大麥、乾豆、豌豆和扁豆，以及堅果和種籽。

我應該攝取哪些液體飲品？

口渴時，水是最佳選擇。

其他健康飲品包括：

- 原味乳和未添糖的強化大豆飲品
- 未添糖的強化植物飲品，例如杏仁、燕麥或大米飲品
- 未添糖的茶或咖啡

人體需要液體方可正常運作。液體攝入不足會導致脫水，從而使人疲乏、精神恍惚。最佳補水方式是飲水。

在步入晚年的過程中，應攝取哪些重要的營養元素？

隨著年齡的增長，您的身體對某些營養元素的利用和吸收能力可能會發生變化。請足量攝取以下維生素和礦物質：

鈣

鈣對保持骨骼、肌肉和神經系統的健康以及預防骨質疏鬆都很重要。50歲以上的女性和70歲以上的男性相比年輕人對鈣的需求要更高。

高鈣食品包括帶骨的罐裝魚類、乳和乳製品以及強化鈣元素的大豆飲品。強化杏仁、燕麥和小米飲品

中的鈣和維生素 D 含量都很高，蛋白質和脂肪含量則較少。

維生素 D

維生素 D 能幫助人體吸收和利用鈣，保證骨骼和肌肉健康。50 歲以上的成年人每日除了攝取含維生素 D 的食品外，還需補充 400IU 的維生素 D。

含有維生素 D 的食品包括新鮮或罐裝鮭魚、鮭魚和蛋黃。強化維生素 D 的食品包括牛乳、強化植物飲料和人造黃油。

維生素 B12

維生素 B12 能幫助神經系統運作、生成紅血球並預防貧血。50 歲以上成人需攝取強化維生素 B12 的食品或每日服用含維生素 B12 的營養補充劑。

含有維生素 B12 的天然食物來源包括肉、魚、家禽、蛋類和奶製品。

強化維生素 B12 的食品包括肉類替代物、強化營養酵母和強化植物飲品。請查看食品營養標籤瞭解其中是否強化添加了維生素 B12。

我是否需限制某些營養素的攝入？

含鈉、糖或飽和脂肪較高的飲食可能增加您患慢性疾病的風險。請限制攝入以下營養素：

鈉

攝入過多鈉會增加高血壓和心臟病的風險。大部分加拿大人的鈉攝入量都偏高。

鈉的主要來源是加工食品，包括烘焙食品、開胃食品、正菜、熟食肉類、熱狗、乳酪、湯、醬和調味品。

- 如果您平時會食用含鈉量較高的加工食品，請減少食用頻次和食用份量。您可以選擇含鈉量較低或不含鈉的類型。
- 選擇低鈉食品時，請參閱食品營養成分標籤。每日所需百分比（%DV）能幫助您判斷食物中鈉含量是否過高：5% 或以下為較低，15% 或以上為較高。
- 您可以使用含鈉量較低的蔬果、全穀物食品和高蛋白質食品自己在家烹飪。
- 減少鹽的攝取。鹽的含鈉量很高。您可以用大蒜、洋蔥、檸檬或姜，以及羅勒、芫荽、孜然或薄荷等香料來調味。

糖

含糖量較高的食品和飲料會增加飲食中的卡路里，進而導致超重並增加二型糖尿病的風險。請限制食用以下含糖食品：

- 常規軟飲料、水果飲料、雜果賓治、100% 果汁、運動和能量飲料
- 加糖的咖啡和茶、精品咖啡茶和熱可可
- 加糖的酒精飲料
- 蛋糕、曲奇、瑪芬蛋糕、油酥糕點、可可棒、糖果、霜淇淋和加糖麥片

您可以將水果、切好的蔬菜、堅果和種籽作為更健康的零食選擇。烘焙時，您可選擇低糖、高纖維的食譜。

飽和脂肪

用健康脂肪代替飽和脂肪能減少心臟病的風險。含有健康脂肪的食品包括：

- 鮭魚、鮭魚或鯖魚等油性魚類
- 堅果和種籽
- 豆腐
- 菜籽油或橄欖油等植物油
- 瑪琪琳

限制使用含飽和脂肪較高的食物，包括：

- 含脂肪較多的肉類和加工肉類
- 高脂優格、奶酪和霜淇淋
- 豬油、印度酥油、奶油、棕櫚油、椰子油和人造奶油
- 大部分油炸食品

更多資訊

- 《加拿大食品指南》<https://food-guide.canada.ca/en/>
- 長者健康飲食手冊
<https://www2.gov.bc.ca/gov/content/family-social-supports/seniors/health-safety/active-aging/healthy-eating/healthy-eating-for-seniors-handbook>
- [Healthlink BC File #68e 食物來源中的鈣與維生素 D](#)
- [HealthLinkBC File #68f 膳食脂肪與您的健康](#)

如需查找有關更多話題的 HealthLinkBC 文檔，請瀏覽 www.HealthLinkBC.ca/healthfiles 網頁，或訪問您當地的公共衛生單位。如需在卑詩省內獲取非緊急健康資訊和建議，請訪問 www.HealthLinkBC.ca，或致電 8-1-1（免費電話）。失聰和弱聽人士如需協助，請致電 7-1-1。若您需要，我們亦可提供 130 多種語言的翻譯服務。