Nutrition Series - Number 68j
Traditional Chinese – February 2025

健康飲食，邁向健康晚年

Healthy Eating and Healthy Aging for Adults

為何年齡漸長，更需健康飲食？

健康飲食有助您在年長時保持健康、強壯及獨立，尤其是與體力活動相結合時。健康的飲食習慣有助您：

- 預防及控制高血壓、高膽固醇等健康狀況
- 保證免疫系統運作良好
- 保持骨骼肌肉強健
- 促進您的大腦健康
- 預防、減緩或扭轉虛弱。虛弱是指長者的功能和健康狀況下降，這意味著進食、洗澡、如廁及走動等日常活動會變得更加困難。這也意味著流感等小病造成的損害比平時更大
- 降低跌倒的風險。跌倒是導致卑詩省長者受傷死亡和住院的主因

隨著年齡漸長，我會經歷哪些變化？

隨著年齡增長，您可能會注意到以下變化：

- 肌肉質量流失，功能逐漸下降。　　這種情況自然而然地發生，最早可在 40 多歲時就開始。您可能也會注意到體重的變化。積極運動、吃營養食品及攝取足夠的蛋白質會有助益
- 食慾變小。由於吃不下那麼多東西，讓零食和正餐更富營養和樂於享用就變得更加重要
- 不再經常感到口渴。試著養成定期喝水的習慣，這樣即使您不覺得口渴，也能保持身體水分充足
- 便秘更加頻繁。喝液體、做運動及食用纖維會有助益

您的身體利用或吸收某些營養物質的能力也可能會改變，且您罹患某些健康問題的風險也會增加。

現在養成健康的習慣有助您隨著年齡增長應對這些變化，保護和促進您的健康。

隨著年齡增長，哪些營養素很重要？

蛋白質

蛋白質有助維持肌肉質量，並令您更快從疾病和受傷康復過來。隨著年齡漸長，滿足蛋白質需求可能會變得越來越困難；嘗試利用以下小貼士提高攝取量：

- 在湯、沙律、意粉醬及砂鍋菜中添加罐裝豆類、豌豆或小扁豆。選擇含小量或不添加鹽的選項
- 嘗試改用豆腐或其它豆製品（如豆腐、大豆、毛豆或天貝）炒菜
- 在三文治或捲餅中加入碎雞肉、豬肉、瘦肉片或魚肉
- 煮製全熟焓蛋作為一週內的零食
- 將水果加進乳酪一起享用，或將原味乳酪混入湯或辣肉醬中。希臘乳酪蛋白質含量較高
- 用茅屋芝士做切片蔬菜的蘸醬，或者放上新鮮或罐裝水果
- 以芝士、鷹嘴豆泥或罐頭魚，搭配餅乾或多士
- 在多士或熱麥片中加入堅果醬
- 吃一把堅果、種子或毛豆
- 喝一杯牛奶或不加糖的強化豆奶飲料

鈣質

鈣質對於骨骼、牙齒、肌肉及神經的健康都很重要。年滿 51 歲及的女性及年滿 71 歲的男性對鈣質的需求較高。請每天攝取幾種含鈣的食物來滿足您的需求。其中包括：

- 乳製品和不加糖強化植物飲料
- 豆腐（查看成分表中的含鈣量）
- 毛豆、大豆、白豆、海軍豆
- 魚類和貝類，如沙甸魚、鯡魚、帶骨鮭魚罐頭、蝦、蜆

- 深綠色蔬菜，如秋葵、白菜、羽衣甘藍

維他命 D

維他命 D 有助您的身體吸收和利用鈣質來維持骨骼、牙齒及肌肉健康。加拿大衛生部建議 51 歲及以上的成年人除了食用含有維他命 D 的食物外，還要每天服用 400 IU 維他命 D 補充劑。含有維他命 D 的食物包括新鮮或罐裝鮭魚、鯖魚、牛奶、強化植物飲料、人造牛油及蛋黃。

纖維

纖維可以是可溶性或不溶性的。

可溶性纖維有助控制血糖和降低血液膽固醇。它存在於燕麥、大麥、豆類、豌豆、小扁豆、堅果、種子以及一些水果和蔬菜中。

不溶性纖維有助於緩解便秘，存在於水果和蔬菜皮、全穀類、麥麩及豆類中。

逐漸在飲食中添加更多纖維以避免脹氣和腹脹。當您慢慢增加纖維攝取量時，要喝大量的水。它們共同作用，有助緩解便秘。

健康脂肪

脂肪提供能量，協助吸收營養，對大腦和神經功能至關重要。選擇含有不飽和脂肪的食物，例如：

- 鮭魚、鯡魚、鯖魚及鱒魚等富含脂肪的魚類
- 堅果、種子和豆製品，如豆腐
- 橄欖油、芥花籽油、葵花籽油、紅花油、玉米油、花生油、大豆油及亞麻油

水

水分有助於：

- 防止脫水。脫水會導致注意力難以集中，並引致疲勞、頭痛、頭暈及昏厥。這可能導致跌倒
- 控制血壓
- 保護和緩衝您的關節和器官
- 控制體溫

隨著年齡增長，您的口渴感可能會下降。即使您不覺得口渴，全天喝水也很重要。其它可以幫助您保持水分的健康液體包括：

- 不加糖的咖啡和茶
- 不加糖低脂牛奶和強化植物飲料，如大豆、燕麥、杏仁
- 低鈉湯

如果您的尿液呈淡黃色或清澈，通常表示您喝了足夠的水。如果您的尿液呈深黃色且氣味強烈，則須補充更多液體。

隨著年齡增長，何種飲食習慣可以維持我的健康？

對於健康養老來說，沒有一種適合所有人的飲食模式。許多飲食方式都有益於您的健康。健康飲食模式的一些例子包括《加拿大膳食指南》和地中海飲食、DASH 和 MIND 飲食。

整體而言，目標是：

- 多吃蔬菜和水果，並選擇多種顏色
- 在大多數正餐和零食包含蛋白質食物。每天攝取豆類、豌豆、小扁豆、堅果和種子等植物性食物
- 在您的正餐和零食中加入全穀物和健康脂肪

大多數長者沒有進食足夠的蔬菜和水果。嘗試以下小貼士來幫助您吃得更多：

- 在早餐麥片、燕麥片或乳酪上放一些新鮮、乾製或冷凍的水果
- 將冷凍或罐裝蔬菜加入湯、辣肉醬、意粉醬及砂鍋菜中
- 在多士塗上堅果醬、牛油果，放上香蕉和櫻桃番茄
- 將切好的蔬菜放在冰箱裡，將一碗水果放在櫃台上

我需要限制何種飲食？

限制鈉、糖、飽和脂肪及酒精的攝取量，有助控制或降低高血壓、心臟病及 2 型糖尿病等慢性病的風險。

如果您患有一種或多種慢性疾病，並想瞭解針對您需求的營養建議，請致電 **8-1-1** 與註冊營養師商討。

鈉

您需要一些鈉來保持健康，但攝取過多會增加心臟病和高血壓的風險。大部分加拿大人的鈉攝入量都偏高。我們攝取的鈉大部分來自加工食品，如烘焙食品、湯、芝士、鹹味小吃、熟食肉類、熱狗、冷凍開胃菜和主菜、餐廳餐點、醬汁和調味品。降低鈉攝取量的方法如下：

- 限制高鈉加工食品。減少食用次數和食用量
- 選擇低鈉食品時，請參閱食物營養成分標籤。
- 經常自己做飯，使用幾乎不添加鈉的食材
- 減少用鹽調味。取而代之，嘗試使用大蒜、洋蔥、生薑、檸檬、青檸、香醋、香草及香料。嘗試不同的組合，讓餐膳變得有趣。如果您的味覺或嗅覺有變，這種改變也會有所幫助

糖

吃太多含糖分的食物和飲料會讓您感到飽腹，取代更有營養的食物；它還會導致牙齦疾病等牙齒問題，使進食和享受食物變得困難。您須限制攝取：

- 果汁飲料、果汁混合飲料、100% 果汁
- 添加糖的飲料，例如加糖的咖啡或茶、冰茶、熱巧克力、汽水、運動飲料和能量飲料、梳打水、調味牛奶和植物飲料，以及酒精飲料
- 蛋糕、餅乾、鬆餅、巧克力、糖果、冰淇淋、水果軟糖捲、甜穀物

飽和脂肪

說到脂肪，長期食用的脂肪種類對健康來說比食用的脂肪總量更重要。限制高飽和脂肪的食物以降低心臟病的風險，例如：

- 肥肉、加工肉類
- 高脂乳酪、芝士及冰淇淋
- 豬油、酥油、牛油、棕櫚油、椰子油、硬質人造牛油
- 油炸食品

酒精

根據加拿大《酒精與健康指南》，無論攝取多少或何種酒精都對身體無益。酒精會增加跌倒、受傷及許多慢性疾病的風險，包括心臟病、癌症和腸胃疾病。

即使酒精含量較低，也會損害您的大腦功能、平衡、反應時間及判斷力，並產生長期影響。人體老化會減緩身體分解酒精的能力，使其更容易造成傷害。

如果您喝酒，請考慮限制每週飲酒量為一到兩杯，以降低風險；或考慮不喝酒來獲得更好的整體健康和更好的睡眠等益處。

選擇食品雜貨時如何使用營養成分表？

大多數包裝食品都附有營養成分表。這些表格可以協助您選擇營養產品。每日攝取量百分比（% DV）顯示食物中某種營養成分的含量是多還是少。

- 5% DV 或更低為「少」
- 15% DV 或更高則為「多」

您可以使用 % DV 來選擇鈉、糖及飽和脂肪含量較低，且鈣質和纖維等關鍵營養素含量較高的食物。

表中還顯示了其它營養成分，例如每設定份量食物的蛋白質的克數。如果您想進食更多的蛋白質，請比較類似的食物並選擇在其設定份量中含有更多蛋白質的食物。

有哪些既省錢又能吃得健康的小貼士？

請考慮以下做法來減低食品雜貨成本：

- 尋找因「自然缺陷」（例如形狀奇怪或輕微擦損）而減價的農產品
- 多吃植物蛋白，因為它們通常比肉類、魚類及家禽便宜。為了節省更多開支，可以煮乾製的豆和小扁豆，而不是購買罐裝的
- 使用冷凍、罐裝或乾製的蔬菜和水果代替新鮮蔬果。這些產品可以是同樣營養又新鮮的。盡可能選擇不添加糖和鹽的產品
- 查看每週的傳單，並選擇特價商品來建立購物清單
- 如果單價更便宜的話，請購買大量出售或大包裝的食品。如有需要的話，請朋友或家人分攤較大的份量
- 發揮創意利用剩菜，避免浪費食物

我還能做些什麼來支持健康養老？

堅持每天鍛煉。

定期的體育活動有助長者保持獨立生活，還可減低跌倒、跌倒相關傷害，以及心臟病及失智症等與年齡相關的疾病風險。

如需體育活動的支援，請致電 **8-1-1** 與合資格的運動專業人士商討。

需要時尋求協助

隨著年齡的增長，您的身體會出現許多變化。這些變化可能會使事情變得具有挑戰性。您可能會在以下方面遇到困難：

- 購買食品雜貨或烹煮食物
- 進食。例如，您可能會食慾不振、咀嚼困難或發現食物味道不同
- 安排用藥並記住哪些藥物會與食物產生交互作用
- 維持體重
- 尋找與他人聯繫的機會。健康飲食的一部分就是讓用餐時間變得愉快。與他人一起吃飯會有裨益

致電 **8-1-1** 即可獲得解決此類問題的協助。您可以與註冊營養師、護士、合格的運動專業人士或藥劑師討論。

更多資訊

長者健康飲食手冊

https://www2.gov.bc.ca/assets/gov/people/seniors/health-safety/pdf/hefs_web_chinese.pdf

包括食譜、慢性病患者的飲食建議、補充劑資訊等。

省錢的健康飲食

www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide/eating-support/meal-planning-grocery-shopping/healthy-eating-budget.html

加拿大食品指南

www.canada.ca/en/health-canada/services/food-guide.html

HealthyBC 自我評估工具

www.healthlinkbc.ca/more/healthy-aging/healthybc-self-assessment-tool

針對 50 歲以上族群的網上問卷，其中包含支持健康養老的資源連結。