

## 시니어 영양 건강

### 1. 단백질의 중요성

- 면역력이 건강하도록 유지해주고 상처가 낫도록 도와줍니다
- 근육의 손실을 늦춰주며 뼈를 튼튼하도록 유지해줍니다
- 몸안에서 비타민과 무기질을 움직입니다
- 식사를 더 든든하게 하고 더 나은 에너지를 위해 혈당을 균형잡아 줍니다
- 우유및 우유대체품에 단백질이 있으며, 하루에 나누어 섭취하는것이 좋습니다

### 2. 균형 잡힌 식단

- 그릇의 반이 채소와 야채, ¼ 이 육류와 육류 대체품, ¼ 이 곡물 제품입니다
- 캐나다의 음식 가이드를 따라보세요

### 3. 건강한 수분 섭취

- 우리는 하루에 9-12 컵의 수분이 필요합니다
- 물, 무당 탄산물, 우유 (저지방, 1% 나 2%), 무당 커피, 무당티, 무당 두유를 권장합니다
- 과일주스, 탄산 음료, 과일 음료와 펀치, 스포츠 음료, 에너지 음료와 스페셜티 커피음료는 권장하지 않습니다.

### 4. 골 건강

- 칼슘과 비타민 D 매일 섭취
- 단백질 섭취
- 술과 카페인 섭취를 줄이기
- 매일 운동- 체중이 실리는 운동(걷기)와 근력운동(웨이트, 요가)
- 흡연을 줄이거나 금연

### 5. 칼슘의 식품 소재

- 최상의 소재: 우유, 산양유, 두유, 두부, 요거트, 치즈
- 좋은 소재: 연어나 뼈 있는 정어리
- 다른 소재: 아몬드, 네이비 콩, 흰 강낭콩, 시금치, 청경채
- 50-70 세 여성의 하루 칼슘 권장량은 1200mg/일이고, 남성은 1000 mg/일입니다.
- 71+세 이상은 남성과 여성 모두 하루 권장 칼슘은 1200 mg/일 입니다.

## 6. 비타민 D

- 최상의 소재: 연어, 무지개 송어, 청어
- 좋은 소재: 우유, 산양유, 두유, 정어리, 넙치
- 다른 소재: 계란 노른자, 고등어, 수소 첨가되지 않은 마가린
- 50-70 세는 하루 비타민 D 권장량은 남성과 여성 모두 600 IU/일이며, 이중 보충 권장량은 400 IU/일 입니다.
- 71+ 세이상은, 하루 비타민 D 권장량은 남성과 여성 모두 800 IU/일이며, 하루 보충 권장량도 800 IU/일 입니다.

## 7. 음식에서 나트륨(소금)양 줄이기

- 마른겨자, 양념, 레몬주스, 생강과 마늘같은 다른 허브로 다른 시즈닝을 대체할수 있습니다.
- 된다면 캔음식 대신 신선한 음식을 선택하세요
- 캔음식은 먹기전에 소금기를 씻어내기 위해 물로 씻어줍니다
- 가공식품, 절이거나 스모크된 고기를 피하세요(소세지, 핫도그, 햄, 베이컨과 페퍼로니)
- 크래커나 감자칩같이 소금이 많이 들어간 스낵을 줄이세요
- 냉동 저녁을 피하세요

## 8. 오일

### 건강한 오일

- 지방이 많은 생선(연어, 멸치류, 송어, 정어리, 곤들매기, 청어)
- 견과류와 씨앗 (아마씨, 월넛)
- 식물성 기름(올리브, 카놀라, 콩기름, 참기름)
- 마가린 (소프트 한것), 아보카도와 올리브

### 건강하지 않은 오일

- 야자유, 코코넛 오일, 버터, ghee(동물성 버터)와 라드 (돼지비계)
- 단단한 마가린과 식물성 쇼트닝
- 부분적으로 수소 첨가된 식물성 기름
- 크림, 지방이 많은 고기 (소시지, 볼로냐, 베이컨등)
- 튀긴 음식, 베이킹된 음식 (쿠키, 케이크, 파이와 패스트리)

## 9. 영양사 상담과 워크숍

- 알버타 헬스 링크 811
- 알버타 헬시 리빙 프로그램 -무료 교육과 운동 클래스. 신청은 403-943-2584 로 직접 전화.

한국어 번역 건강 정보 : <http://DiversityCalgary.ca/korean2>