

Alberta Healthy Living Program (Diversity, Mandarin, and Cantonese)

2025 年 4-5 月：食物就是药！您是否有营养不良的风险？

亚省医疗服务局多元社区联系组与亚省健康生活计划在中文电台 FM 94.7 进行广播。

2025 年 4 月：食物就是药！您是否有营养不良的风险？

介绍:

营养不良不仅仅是缺乏食物。当我们的身体没有获得所需的营养素（能量/卡路里、蛋白质和维生素或矿物质）来正常运作时，就会发生这种情况。这可能意味着我们摄入的卡路里太少或太多，并且没有获得足够的维生素或矿物质。

简而言之，营养不良包括营养不足（消瘦、身高对比体重偏低、发育迟缓、身高对比年龄偏低和体重不足、体重对比年龄偏低）；维生素或矿物质不足、超重、肥胖以及有导致与饮食相关的非传染性疾病。

营养不良往往被忽视，这可能会造成长期的健康问题。

哪些人有营养不良的风险？

1. 在加拿大，最新的统计数据显示，生活在社区的长者（65 岁以上的人）中每 3 个就有 1 人面临营养风险。长者，他们可能有进食困难、食欲下降、烹饪或准备食物的能力有限或无法获得营养食物。
2. 20% 至 45% 的住院患者营养不良。
3. 患有癌症、慢性健康状况如糖尿病，而对营养需求较高的人。
4. 面对粮食供应不稳定而受到挑战的人和家庭（由于经济拮据而无法获得食物或食物供应不稳定）。

不良饮食导致常见的健康问题是什么？

- 非刻意的体重减轻，也就是肌肉流失。肌肉具有许多重要功能，例如帮助我们保持力量（平衡）、保持独立性和减少跌倒的风险（降低执行日常任务的能力，如淋浴、穿衣或准备饭菜）。
- 免疫系统较弱，疾病（感冒、流感、感染）和受伤的康复速度较慢。
- 食欲不振，对食物和/或饮料（液体）缺乏兴趣。
- 精力不足和疲倦。
- 难以保暖。
- 咀嚼和吞咽问题。
- 儿童发育不良。

我们如何筛查营养不良？

您的基层护理提供者（例如医生、药剂师、营养师和其他临床医生）可以使用一些简易的工具来识别有营养风险的人士。

SCREEN 8 (8 个问题，快速识别营养风险，可以帮助提供者确定谁需要资源或转介营养师)。只需要 5 到 10 分钟，有助于及早发现个人的营养问题。

- 过去 6 个月内体重是否有变化？
- 你有减餐吗？
- 你会如何描述你的胃口？
- 吞咽流质时您是否咳嗽、呛噎或疼痛？
- 你一天吃多少块或多少份蔬菜和水果？
- 你一天喝多少杯流质？
- 你每天和别人一起吃一顿或多顿饭吗？
- 你的饭菜是如何准备的（自己 / 他人）？

此外，我们建议跟进另外两个问题：

- 经济困难。

- 食物获取，例如获取饭菜的能力。

我怎么知道我或我照顾的人是否有营养不良的风险？

需要观察的重要事项：

- 体重减轻或肌肉流失；
- 身体力量（虚弱、疲劳、衰弱、行动和协调等问题）；
- 食欲不振、咀嚼或吞咽问题、味觉/嗅觉变化；
- 抑郁、心理健康问题、认知/记忆变化；
- 社交孤立、交通缺乏、粮食不稳定（通货膨胀）、收入低。

食物就是药。吃得足够好可以让我们保持体力。当我们的身体没有从食物中获得足够的营养时，我们的身体系统就无法正常运作。

营养不良不仅仅是体重。任何大小和体型的个体都可能会营养不良。

我的朋友告诉我，与年轻时相比，作为一名长者，我需要吃更少的食物。这是真的吗？

少吃食物（量）和吃得好是不一样的。吃得好在任何年龄都很重要，但随着年龄的增长，这一点尤其重要，以帮助保持独立、使身体和心灵功能良好。

吃得好，就是健康的饮食，加上定期进行体能锻炼，可以帮助您有精力去做您需要和享受的事情，例如照顾自己的家庭、工作、志愿服务、与孙子孙女玩耍、旅行以及与家人和朋友交往。

有关健康或营养的一般资讯，请拨打健康连线 811，免费咨询护士或营养师。健康连线的服务：一天 24 小时，一周 7 天。如果您需要免费口译员服务，请用英语说出您需要的语言。

2025 年 5 月：食物就是药！您是否有营养不良的风险？

什么是吃得好？我怎样才能吃得好？

Disclaimer: This material is not a substitute for the advice of a qualified health professional. This material is intended for general information only and is provided on an "as is", "where is" basis. Although reasonable efforts were made to confirm the accuracy of the information, Alberta Health Services does not make any representation or warranty, express, implied or statutory, as to the accuracy, reliability, completeness, applicability or fitness for a particular purpose of such information. Alberta Health Services expressly disclaims all liability for the use of these materials, and for any claims, actions, demands or suits arising from such use. Last updated December 2024.

- (1) 目标是每天至少 3 餐。随着年龄的增长，我们的食欲可能会下降，但我们仍然需要足够的食物来获得必要的维生素、矿物质和蛋白质来保持健康。
- (2) 尽可能多与家人和朋友一起吃饭，这是联系和增加生活乐趣好方法。通常，当我们与他人一起吃饭时，我们往往会计划、烹饪和吃各种食物。研究表明，与他人一起吃饭也会增加我们的食欲。
- (3) 享受各种健康食品，以确保您获得足够的所需的不同营养。

每天选择您喜欢的各种蔬菜和水果、全麦食品和蛋白质食品。例如：

- 五颜六色的蔬菜和水果富含维生素和矿物质，包括：
 - 大白菜、茄子、芥兰、胡萝卜、西红柿、日本南瓜
 - 苹果、橙子、梨、浆果、芒果、木瓜、菠萝等热带水果
- 全谷物食物是纤维、维生素和矿物质的来源，例如：
 - 燕麦（燕麦片）、大麦、小米、野米糙米混合
- 吃各种蛋白质食物将确保您获得关键营养素，如维生素 B12、D、E、钙和铁：
 - 鱼和贝类、虾、螃蟹
 - 瘦肉
 - 蛋
 - 豆腐
 - 干豆或低钠罐装豆类、豌豆、扁豆或毛豆
 - 无盐坚果和种子、坚果酱
 - 低脂乳制品（2% 或更低）、牛奶、酸奶
 - 强化大豆饮料
- (4) 健康食品份量，简单来说，我们可以容易地调整份量。例如：晚餐时，1 拳头大小的米饭，2 拳头大小的蔬菜 + 水果，1 手掌大小的肉。
- (5) 保持水份。水是保持水份的最佳选择。其他可以帮助您保持水份的食物和饮料包括：
 - 无糖强化植物性饮料
 - 低脂牛奶

- 低钠预制汤
- 茶、咖啡（咖啡因<每天 300 毫克）
- 蔬菜和水果。

喝足够的液体有助于保持水份，防止头痛、头晕和便秘。

- 随着年龄的增长，您的口渴感可能会下降，无论您是否感到口渴，定期饮水都很重要。
- 通常，重要的是要问问自己是否喝了足够的液体，例如：

(i) 我感到口渴吗？

(ii) 我的嘴巴或嘴唇感觉干燥吗？

(iii) 我的尿液是深黄色的，有强烈的气味吗？

(iv) 我是否感到头晕或头痛？

如果您回答其中一个问题是“是”，则您可能没有喝足够的液体。喝一些液体来补充水份！

随着食品价格的变化并试图在食品上节省一些钱，有时会让我们觉得我们必须在营养上妥协。健康饮食不必花费更多。一些在预算内的健康饮食提示：

- (1) 寻找长者折扣日和商店传单，比较类似食品和品牌之间的价格。一些杂货店 (Save-On-Foods, Real Canadian Superstore, No Frills) 设价格匹配。
- (2) 与家人和朋友一起购物，分摊份量。
- (3) 在购物之前，列出一份购物清单并盘点您的食品储藏室、冰箱或冰柜中已有的食物。有了您需要购买的杂货清单，并在杂货店时依照清单选购。
- (4) 最后购买时令食物、冷冻蔬菜和水果以及罐头低钠/低糖蔬菜和水果。

如果您往返杂货店面临挑战，一些可以在有或没有交通工具的情况下获得健康食品的有用提示：

- (1) 查看社区计划是否提供乘车前往杂货店的服务
- (2) 通过电话或在线订购配菜杂货，送货上门
- (3) 询问开车的家人或朋友是否可以一起去杂货店
- (4) 与朋友分摊出租车或拼车计划的费用

我是否应该服用维生素和矿物质补充剂，以确保我在饮食不正常时能得到我需要的东西？

除了维生素 D 补充剂外，不需添加补充剂。亚省医疗服务局建议 50 岁以上的男性和女性每天补充 1000 IU 的维生素 D。

简而言之，您可以按照加拿大食品指南中的建议获得所需的大部分营养。

维生素和矿物质补充剂不能提供食物的好处，例如纤维、碳水化合物、脂肪、蛋白质和卡路里。如果您担心自己是否获得足够的营养，请咨询您的营养师或医护提供者。很多时候，服用更多的补充剂并不意味着对我们的健康有益。

服用补充剂会有危险吗？

可以有。一般来说，每天服用多种维生素通常是安全的。但重要的是要注意，如果您将某些维生素和矿物质作为单一营养补充剂服用，那么大量摄入是有危险的。例如，维生素 A 和铁在高剂量下是有毒的。

对于某些补充剂，如果服用过多，可能会出现令人不快的胃肠道副作用，例如腹泻。例如，较高剂量的镁、维生素 C 可能导致腹泻。同样，开始服用更高剂量的补充剂前，请咨询您的药剂师、医生或营养师，确保对您适合的。

建议：

良好的营养在任何年龄都很重要。

一日三餐和小吃。在正餐和小吃中加入高蛋白食物。含蛋白质的食物包括肉类（鱼、鸡肉、鸭、猪肉、牛肉、羊肉、虾、蟹、龙虾）、鸡蛋、豆腐、豆类（大豆、扁豆）、坚果和种子、牛奶和乳制品/替代品（强化钙的大豆、杏仁、燕麦饮料）。

尽可能与他人（家人、朋友）一起吃饭。

除非医生指示，否则请避免减轻体重，这等同肌肉流失。寻求营养师的帮助，获得您需要的指导。

有关健康或营养的一般资讯，请拨打健康连线 811，免费咨询护士或营养师。健康连线的服务：一天 24 小时，一周 7 天。如果您需要免费口译员服务，请用英语说出您需要的语言。