

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

2025 年 4-5 月：食物就是藥！您是否有營養不良的風險？

亞省醫療服務局多元社區聯繫組與亞省健康生活計劃在中文電臺 FM 94.7 進行廣播。

2025 年 4 月：食物就是藥！您是否有營養不良的風險？

介紹:

營養不良不僅僅是缺乏食物。當我們的身體沒有獲得所需的營養素（能量/卡路里、蛋白質和維生素或礦物質）來正常運作時，就會發生這種情況。這可能意味著我們攝入的卡路里太少或太多，並且沒有獲得足夠的維生素或礦物質。

簡而言之，營養不良包括營養不足（消瘦、身高對比體重偏低、發育遲緩、身高對比年齡偏低和體重不足、體重對比年齡偏低）；維生素或礦物質不足、超重、肥胖以及有導致與飲食相關的非傳染性疾病。

營養不良往往被忽視，這可能會造成長期的健康問題。

哪些人有營養不良的風險？

1. 在加拿大，最新的統計數據顯示，生活在社區的長者（65 歲以上的人）每 3 個就有 1 人面臨營養風險。長者，他們可能有進食困難、食慾下降、烹飪或準備食物的能力有限或無法獲得營養食物。
2. 20% 至 45% 的住院患者營養不良。
3. 患有癌症、慢性健康情況如糖尿病，而對營養需求較高的人。
4. 面對糧食供應不穩定而受到挑戰的人和家庭（由於經濟有限而無法獲得食物或食物供應不穩定）。

不良飲食導致常見的健康問題是什麼？

- 非刻意的體重減輕，也就是肌肉流失。肌肉具有許多重要功能，例如幫助我們保持力量（平衡）、保持獨立性和減少跌倒的風險（降低執行日常任務的能力，如淋浴、穿衣或準備飯菜）。
- 免疫系統較弱，使疾病（感冒、流感、感染）和受傷的康復速度較慢。
- 食慾不振，對食物和/或飲料（液體）缺乏興趣。
- 精力不足和疲倦。
- 難以保暖。
- 咀嚼和吞咽問題。
- 兒童發育不良。

我們如何篩查營養不良？

您的基層護理提供者（例如醫生、藥劑師、營養師和其他臨床醫生）可以使用一些簡易的工具來識別有營養風險的人士。

SCREEN 8（8 個問題，快速識別營養風險，可以說明提供者確定誰需要資源或轉介營養師）。只需要 5 到 10 分鐘，有助於及早發現個人的營養問題。

- 過去 6 個月內體重是否有變化？
- 你有減餐嗎？
- 你會如何描述你的胃口？
- 吞咽流質時您是否咳嗽、噎嚥或疼痛？
- 你一天吃多少塊或多少份蔬菜和水果？
- 你一天喝多少杯流質？
- 你每天和別人一起吃一頓或多頓飯嗎？
- 你的飯菜是如何準備的（自己 / 他人）？

此外，我們建議跟進額外兩個問題：

- 經濟困難。

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.

- 食物獲取，例如獲取餵菜的能力。

我怎麼知道我或我照顧的人是否有營養不良的風險？

需要觀察的重要事項：

- 體重減輕或肌肉流失；
- 身體力量（虛弱、疲勞、衰弱、行動和協調等問題）；
- 食慾不振、咀嚼或吞咽問題、味覺/嗅覺變化；
- 抑鬱、心理健康問題、認知/記憶變化；
- 社交孤立、交通缺乏、糧食不穩定（通貨膨脹）、收入低。

食物就是藥。吃得足夠好可以讓我們保持體力。當我們的身體沒有從食物中獲得足夠的營養時，我們的身體系統就無法正常運作。

營養不良不僅僅是體重。任何大小和體型的個體都可能營養不良。

我的朋友告訴我，與年輕時相比，作為一名長者，我需要吃更少的食物。這是真的嗎？

少吃食物（量）和吃得好是不一樣的。吃得好在任何年齡都很重要，但隨著年齡的增長，這一點尤其重要，以說明保持獨立、使身體和心靈功能良好。

吃得好，就是健康的飲食，加上定期進行體能鍛煉，可以說明您有精力去做您需要和享受的事情，例如照顧自己的家庭、工作、志願服務、與孫子孫女玩耍、旅行以及與家人和朋友交往。

有關健康或營養的一般資訊，請致電健康連線 811，免費諮詢護士或營養師。健康連線的服務：一天 24 小時，一週 7 天。如果您需要免費口譯員服務，請用英語說出您需要的語言。

2025 年 5 月：食物就是藥！您是否有營養不良的風險？

什麼是吃得好？我怎樣才能吃得好？

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) 目標是每天至少 3 餐。隨著年齡的增長，我們的食慾可能會下降，但我們仍然需要足夠的食物來獲得必要的維生素、礦物質和蛋白質來保持健康。
- (2) 盡可能多與家人和朋友一起吃飯，這是聯繫和增加生活樂趣好方法。通常，當我們與他人一起吃飯時，我們往往會計劃、烹飪和吃各種食物。研究表明，與他人一起吃飯也會增加我們的食慾。
- (3) 享受各種健康食品，確保您獲得足夠的所需的營養。

每天選擇您喜歡的各種蔬菜和水果、全麥食品 and 蛋白質食品。例如：

- 五顏六色的蔬菜和水果富含維生素和礦物質，包括：
 - 大白菜、茄子、芥蘭、胡蘿蔔、西紅柿、日本南瓜
 - 蘋果、柳丁、梨、漿果、芒果、木瓜、鳳梨等熱帶水果
 - 全穀物食物是纖維、維生素和礦物質的來源，例如：
 - 燕麥（燕麥片）、大麥、小米、野米糙米混合
 - 吃各種蛋白質食物，將確保您獲得關鍵的營養素，如維生素 B12、D、E、鈣和鐵：
 - 魚和貝類、蝦、螃蟹
 - 瘦肉
 - 蛋
 - 豆腐
 - 干豆或低鈉罐裝豆類、豌豆、扁豆或毛豆
 - 無鹽堅果和種子、堅果醬
 - 低脂乳製品（2% 或更低）、牛奶、優酪乳
 - 強化大豆飲料
- (4) 健康食品份量，簡單來說，我們可以容易地調整份量。例如：晚餐時，1 拳頭大小的米飯，2 拳頭大小的蔬菜 + 水果，1 手掌大小的肉。
 - (5) 保持水份，水是保持水份的最佳選擇。其他可以幫助您保持水份的食物和飲料包括：
 - 無糖強化植物性飲料幫助
 - 低脂牛奶

- 低鈉預製湯
- 茶、咖啡（咖啡因<每天 300 毫克）
- 蔬菜和水果。

喝足夠的液體有助於保持水份，防止頭痛、頭暈和便秘。

- 隨著年齡的增長，您的口渴感可能會下降，無論您是否感到口渴，定時飲水都很重要。
- 通常，重要的是要問問自己是否喝了足夠的液體，例如：

(i) 我感到口渴嗎？

(ii) 我的嘴巴或嘴唇感覺乾燥嗎？

(iii) 我的尿液是深黃色的，有強烈的氣味嗎？

(iv) 我是否感到頭暈或頭痛？

如果您回答其中一個問題是「是」，則您可能沒有喝足夠的液體。喝一些液體來補充水份！

隨著食品價格的變化並試圖在食品上節省一些錢，有時會讓我們覺得我們必須在營養上妥協。健康飲食不必花費更多。一些在預算內的健康飲食提示：

- (1) 尋找長者折扣日和商店傳單，比較類似食品和品牌之間的價格。一些雜貨店 (Save-On-Foods, Real Canadian Superstore, No Frills) 設價格匹配。
- (2) 與家人和朋友一起購物，分攤份量。
- (3) 在購物之前，列出一份購物清單並盤點您的食品儲藏室、冰箱或冰櫃中已有的食物。有了您需要購買的雜貨清單，並在雜貨店時依照清單選購。
- (4) 最後購買時令食物、冷凍蔬菜和水果以及罐頭低鈉/低糖蔬菜和水果。

如果您往返雜貨店面臨挑戰，一些可以在有或沒有交通工具的情況下獲得健康食品的有用提示：

- (1) 查看社區計劃是否提供乘車前往雜貨店的服務
- (2) 通過電話或在線訂購餸菜雜貨，送貨上門
- (3) 詢問開車的家人或朋友是否可以一起去雜貨店
- (4) 與朋友分攤計程車或拼車計劃的費用

我是否應該服用維生素和礦物質補充劑，確保我在飲食不正常時能得到我需要的東西？

除了維生素 D 補充劑外，不需添加補充劑。亞省醫療服務局建議 50 歲以上的男性和女性每天補充 1000 IU 的維生素 D。

簡而言之，您可以按照加拿大食品指南中的建議獲得所需的大部分營養。

維生素和礦物質補充劑不能提供食物的好處，例如纖維、碳水化合物、脂肪、蛋白質和卡路里。如果您擔心自己是否獲得足夠的營養，請諮詢您的營養師或醫護提供者。很多時候，服用更多的補充劑並不意味著對我們的健康有益。

服用補充劑會有危險嗎？

可以有。一般來說，每天服用多種維生素通常是安全的。但重要是要注意，如果您將某些維生素和礦物質作為單一營養補充劑服用，那麼大量攝入是有危險的。例如，維生素 A 和鐵在高劑量下是有毒的。

對於某些補充劑，如果服用過多，可能會出現令人不快的胃腸道副作用，例如腹瀉。例如，較高劑量的鎂、維生素 C 可能導致腹瀉。同樣，開始服用更高劑量的補充劑前，請諮詢您的藥劑師、醫生或營養師，確保對您是適合的。

建議：

良好的營養在任何年齡都很重要。

一日三餐和小吃。在正餐和小吃中加入高蛋白食物。含蛋白質的食物包括肉類（魚、雞肉、鴨、豬肉、牛肉、羊肉、蝦、蟹、龍蝦）、雞蛋、豆腐、豆類（大豆、扁豆）、堅果和種子、牛奶和乳製品/替代品（強化鈣的大豆、杏仁、燕麥飲料）。

盡可能與他人（家人、朋友）一起吃飯。

除非醫生指示，否則請避免減輕體重，這等同肌肉流失。尋求營養師的幫助，獲得您需要的指導。

有關健康或營養的一般資訊，請致電健康連線 811，免費諮詢護士或營養師。健康連線的服務：一天 24 小時，一週 7 天。如果您需要免費口譯員服務，請用英語說出您需要的語言。