

2025 年 8-9 月：老而康健 Aging Well While Staying Strong

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 8 月：老而康健 Aging Well While Staying Strong

介绍:

随着年龄的增长，人的肌肉质量和力量自然会下降。吃得好，特别是与体能锻炼相结合，可以帮助您保持强壮、健康和独立 - 永远不会太晚开始!

随着年龄的增长，您的营养需求会发生变化，对卡路里（能量）需求会减少，因此您需要较少的食物份量来保持健康的体重。

即使您吃各种各样的健康食品，随着年龄的增长，一些维生素和矿物质也会变得更难被身体吸收，或者您可能需要的钙、铁和维生素 B12 与年轻时的份量不同。

随着年龄的增长，我可能会遇到哪些常见变化?

随着年龄的增长，您可能会注意到以下变化:

- 慢慢失去肌肉质量和功能。早在 40 多岁时，您可能还会注意到体重的变化，这是自然发生的。进行体能锻炼、吃有营养的食物和摄取足够的蛋白质会有所帮助。
- 食欲较小。吃不了那么多，让点心和正餐变得有营养和愉快，显得更加重要。

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", and "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 July 2025.

- 经常不感到口渴。尝试养成定时喝水的习惯，这样即使您不感到口渴，也能保持水分。
- 便秘更频繁。液体、身体活动和纤维可以提供帮助。

随着年龄的增长，哪些营养素很重要？

- 蛋白质：有助于维持肌肉质量并支持从疾病和受伤中康复。随着年龄的增长，满足蛋白质需求可能会变得更加困难。
- 钙和维生素 D：50 岁以后，对钙和维生素 D 的需求都会增加。维生素 D 帮助您的身体吸收和利用钙来促进骨骼、牙齿和肌肉的健康。
- 纤维：帮助您保持常态。它还可能有助于降低胆固醇和血糖水平。逐渐在饮食中添加更多纤维，以避免胀气和腹胀。当您慢慢增加纤维摄入量时，请多喝水。他们共同努力帮助解决便秘问题。
- 健康脂肪：提供能量，帮助吸收营养，对大脑和神经功能很重要。
- 水：全天喝水非常重要。有时长者可能饮水不足或可能没有注意到口渴。

脱水会导致头晕、昏厥和低血压。这些可能会使您跌倒的风险更高。充足的液体有助保持常态。液体还可以在体内输送营养物质，为您的关节和器官提供缓冲。

如果您的尿液呈浅黄色或透明，通常意味着您的饮水量足够。如果您的尿液呈深黄色且有浓烈的气味，您可能需要更多的液体。

你的衣服宽松吗？你在减重吗？

您的体重每天都在变化是很自然的。然而，有时长者会非刻意地快速减体重。快速减肥是不健康。当你快速减肥时，你会肌肉流失，这会影响你的健康。

在加拿大，最新的统计数据显示，生活在社区的长者中（65 岁以上的人）每 3 人就有 1 人面临营养风险。长者可能有进食困难、食欲下降、烹饪或准备

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", and "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 July 2025.

食物的能力有限或无法获得营养食物。而且患有癌症、糖尿病等慢性健康状况的人，营养需求较高。

如果你没有尝试减肥而体重减轻了，请咨询您的家庭医生。

以下是一些有助于阻止不必要的体重减轻的实用方法：

- 多餐少吃，在智能手机或时钟上设置闹钟，提醒您每 2 到 3 小时进食可能会有所帮助。
- 您可能会发现将饮食视为药物或补充剂会更容易些。每天与服用药物或补充剂一样的时间饮食。
- 在胃口最大时多吃食物。
- 在两餐之间或饭后喝水。让您的胃留出更多空间给食物（空间）。
- 晚上睡前吃点小吃。尝试酸奶或一杯牛奶/大豆饮料。
- 使用口服营养补充剂饮料作为点心。
- 避免吸烟，它会降低食欲并限制味觉。

蛋白质呢？我从朋友那里听说蛋白质有助于锻炼肌肉，这对长者尤其重要。

蛋白质有助于构建和维持肌肉组织并保持免疫系统健康。随着年龄的增长，可能更难满足您的蛋白质需求。每个人的蛋白质需求可能因活动水平、年龄和健康状况等因素而异。

蛋白质食物的例子包括肉、鸡肉、鱼、贝类、鸡蛋、牛奶、酸奶、豆类（如豆子、扁豆）、豌豆、豆腐、坚果和种子是蛋白质、铁和 B 族维生素的极好来源。

1 份蛋白质包括：

- 75 克（2.5 盎司）煮熟的肉，大约是我们手掌般大。
- 175 克（3/4 杯）豆腐，煮熟的豆子。

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", and "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 July 2025.

- 2 个大鸡蛋。
- 1/4 杯坚果和种子。

如果您发现很难从食物中获取足够的蛋白质，口服营养补充剂（如蛋白粉或蛋白饮料）可能会有所帮助。蛋白粉是乳制品或植物性的。如果您选择在饮食中添加蛋白粉，请选择不含人造甜味剂、维生素、矿物质或草药产品等额外成分的简单蛋白粉。每种产品的蛋白质含量可能有所不同。阅读产品的食品标签很重要。

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。如果你需要免费口译员服务，请用英语说出你需要的语言。

以粤语提供的更好的选择，更好的健康 BCBH 之慢性病管理和慢性疼痛课程，可致电免费电话 1-844-527-1160 注册这两个为期各 6 周的计划（每周一次 2.5 小时的课程）。这些课程不收费，由亚省卫生部资助。您无需医护人员转介 - 只需致电预约即可。

2025 年 9 月：老而康健 Aging Well While Staying Strong

我们如何筛查营养不良？

您的基层保健提供者（例如医生、药剂师、营养师和其他临床医生）可以使用一些简单易用的工具来识别有营养风险的个人。

SCREEN 8 (8 问，快速识别营养风险，并可以帮助保健提供者确定谁需要资源或转诊给营养师)。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 个月内体重有变化？
- 你有减餐吗？

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", and "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 July 2025.

- 你会如何形容你的胃口？
- 吞咽液体时是否咳嗽、窒息或疼痛？
- 您一天吃多少块或多少份蔬菜和水果？
- 您一天喝多少杯液体？
- 您是否每天与人一起吃一顿或多顿饭？
- 您的饭菜是如何准备的（自己 / 他人）？

此外，我们建议另加两个问题：

- 经济困难。
- 食物获取，例如买菜的能力。

随着年龄的增长，哪些饮食模式可以促进健康？

食物就是药物。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。

健康老龄化没有放之四海而皆准的饮食模式。多种饮食方式可以支持您的健康。最常见的健康饮食方式包括加拿大的饮食指南和地中海风格的饮食。

一般来说，目标是：

- 用五颜六色的蔬菜和水果装满一半餐盘。
- 在大多数正餐和点心中包含来自动植物的蛋白质食物。
- 在膳食和点心中加入全谷物和健康脂肪。
- 全天喝水，每天 6 至 8 杯（1500 至 2000 毫升）。不要等到感到口渴！

大多数长者没吃足够的蔬菜和水果。尝试这些小妙招来帮助您吃得更多：

- 在早餐燕麦片或酸奶上放上新鲜的、干果类或冷冻水果。
- 将冷冻或罐装蔬菜添加到汤、肉、蛋或面条中。
- 在面包上加入鳄梨片。

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", and "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 July 2025.

- 在家中的餐桌上放一盘/一碗洗净的水果，方便拿取作点心。

我需要限制任何营养物质吗？

限制钠、糖、饱和脂肪和酒精有助于控制或降低患高血压、心脏病和 2 型糖尿病等慢性病的风险。

- 钠：您需要一些钠才能保持健康，但钠过多会增加患心脏病和高血压的风险。
- 糖：吃太多含糖食物和饮料会填满你的肚子，取代吃更有营养的食物。还可能导致牙龈疾病等牙齿问题，使难以进食和享受食物。
- 饱和脂肪：说到脂肪，随着时间的推移摄入的脂肪类型比摄入的总量对健康更重要。
- 酒精：根据加拿大的酒精与健康指南 *Canada's Guidance on Alcohol and Health*，任何数量或种类的酒精都对您无益。酒精会增加跌倒、受伤和许多慢性疾病的风险，包括心脏病、癌症和胃肠道疾病。

即使酒精含量低，也会损害您的大脑功能、平衡、反应时间和判断力，并产生长期影响。老化会减慢身体分解酒精的能力，使其更容易造成伤害。

如果您饮酒，请考虑每周限制 1 至 2 杯，作为风险较低的选择。或者考虑不喝酒以获得更好的整体健康和更好的睡眠等好处。

我应该服用维生素和矿物质补充剂以确保我在饮食不正确时得到我需要的东西？

除了维生素 D 外，其他补充剂不是必需的。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，您可以按照加拿大饮食指南 *Canada's Food Guide*。

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", and "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 July 2025.

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。但是，如果您的每日卡路里摄入量较低，低剂量的多种维生素会有所帮助。如果您确实使用多种维生素，请选择专为 50+ 岁人群制成的维生素（包装上会写着）。

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人员。很多时候，服用更多的补充剂并不意味着对我们的健康有好处。

随着食品价格的变化，又想在食品上节省一些钱，有时会让你觉得我们必须在营养上妥协。**健康饮食不必花费更多。在预算内健康饮食的一些提示：**

- (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）设有商品价格匹配。
- (2) 与家人和朋友一起购物，分摊大包量的食品。
- (3) 在购物之前，列出一份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，并在杂货店时坚持使用清单。
- (4) 购买时令食品、冷冻蔬菜和水果以及低钠/低糖蔬菜和水果罐头。

如果您在往返杂货店时遇到困难，有一些有用的提示可以帮助您在有和没有交通工具的情况下获得健康食品：

- (1) 查看社区计划是否有提供乘车买杂货的服务。
- (2) 通过电话或在线订购杂货，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。

我还能做些什么来支持健康老龄化？

每天保持活跃：定期进行体能锻炼有助于长者保持独立性。它还可以降低跌倒、降低跌倒相关伤害以及与年龄相关的疾病（如心脏病和痴呆）的风险。

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", and "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 July 2025.

- 需要时寻求帮助：衰老会带来许多变化。这些变化可能会使事情变得具有挑战性。你可能很困难：
 - 获取杂货或准备食物。
 - 吃食物。例如，您可能食欲不振、咀嚼困难或发现食物味道不同。
 - 安排用药并记住哪些药物与食物的相互作用。
 - 保持体重。
 - 寻找与他人联系的机会。吃得好的一部分是让用餐时间愉快。与他人一起吃饭会有所帮助。

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。如果你需要免费口译员服务，请用英语说出你需要的语言。

以粤语提供的更好的选择，更好的健康 BCBH 之慢性病管理和慢性疼痛课程，可致电免费电话 1-844-527-1160 注册这两个为期各 6 周的计划（每周一次 2.5 小时的课程）。这些课程不收费，由亚省卫生部资助。您无需医护人员转介 - 只需致电预约即可。

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", and "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 July 2025.