

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

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 8 月：老而康健 Aging Well While Staying Strong

介紹:

隨著年齡的增長，人的肌肉質量和力量自然會下降。吃得好，特別是與體能鍛煉相結合，可以幫助您保持強壯、健康和獨立 - 永遠不會太晚開始！

隨著年齡的增長，您的營養需求會發生變化，對卡路里（能量）需求會減少，因此您需要較少的食物份量來保持健康的體重。

即使您吃各種各樣的健康食品，隨著年齡的增長，一些維生素和礦物質也會變得更難被身體吸收，或者您可能需要的鈣、鐵和維生素 B12 與年輕時的份量不同。

隨著年齡的增長，我可能會遇到哪些常見變化？

隨著年齡的增長，您可能會注意到以下變化：

- 慢慢失去肌肉品質和功能。早在 40 多歲時，您可能還會注意到體重的變化，這是自然發生的。進行體能鍛煉、吃有營養的食物和攝取足夠的蛋白質會有所幫助。
- 食慾較小。吃不了那麼多，讓點心和正餐變得有營養和愉快，顯得更加重要。

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.

- 經常不感到口渴。嘗試養成定時喝水的習慣，這樣即使您不感到口渴，也能保持水分。
- 便秘更頻繁。液體、身體活動和纖維可以提供幫助。

隨著年齡的增長，哪些營養素很重要？

- 蛋白質：有助於維持肌肉質量並支援從疾病和受傷中康復。隨著年齡的增長，滿足蛋白質需求可能會變得更加困難。
- 鈣和維生素 D：50 歲以後，對鈣和維生素 D 的需求都會增加。維生素 D 幫助您的身體吸收和利用鈣來促進骨骼、牙齒和肌肉的健康。
- 纖維：幫助您保持常態。它還可能有助於降低膽固醇和血糖水準。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入量時，請多喝水。他們共同努力幫助解決便秘問題。
- 健康脂肪：提供能量，幫助吸收營養，對大腦和神經功能很重要。
- 水：全天喝水非常重要。有時長者可能飲水不足或可能沒有注意到口渴。

脫水會導致頭暈、昏厥和低血壓。這些可能會使您跌倒的風險更高。充足的液體有助保持常態。液體還可以在體內輸送營養物質，為您的關節和器官提供緩衝。

如果您的尿液呈淺黃色或透明，通常意味著您的飲水量足夠。如果您的尿液呈深黃色且有濃烈的氣味，您可能需要更多的液體。

你的衣服寬鬆嗎？你在減重嗎？

您的體重每天都在變化是很自然的。然而，有時長者會非刻意地快速減體重。快速減肥是不健康。當你快速減肥時，你會肌肉流失，這會影響你的健康。

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.

在加拿大，最新的統計數據顯示，生活在社區的長者中（65 歲以上的人）每 3 人就有 1 人面臨營養風險。長者可能有進食困難、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。而且患有癌症、糖尿病等慢性健康情況的人，營養需求較高。

如果你沒有嘗試減肥而體重減輕了，請諮詢您的家庭醫生。

以下是一些有助於阻止不必要的體重減輕的實用方法：

- 多餐少吃，在智慧手機或時鐘上設置鬧鐘，提醒您每 2 到 3 小時進食可能會有所幫助。
- 您可能會發現將飲食視為藥物或補充劑會更容易些。每天與服用藥物或補充劑一樣的時間飲食。
- 在胃口最大時多吃食物。
- 在兩餐之間或飯後喝水。讓您的胃留出更多空間給食物（空間）。
- 晚上睡前吃些小吃。嘗試優酪乳或一杯牛奶/大豆飲料。
- 使用口服營養補充劑飲料作為點心。
- 避免吸煙，它會降低食慾並限制味覺。

蛋白質呢？我從朋友那裡聽說蛋白質有助於鍛煉肌肉，這對長者尤其重要。

蛋白質有助於構建和維持肌肉組織並保持免疫系統健康。隨著年齡的增長，可能更難滿足您的蛋白質需求。每個人的蛋白質需求可能因活動水平、年齡和健康情況等因素而異。

蛋白質食物的例子包括肉、雞肉、魚、貝類、雞蛋、牛奶、優酪乳、菽類（如豆子、扁豆）、豌豆、豆腐、堅果和種子。蛋白質、鐵和 B 族維生素的極好來源。

1 份蛋白質包括：

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.

- 75 克 (2.5 盎司) 煮熟的肉，大約是我們手掌般大。
- 175 克 (3/4 杯) 豆腐，煮熟的豆子。
- 2 個大雞蛋。
- 1/4 杯堅果和種子。

如果您發現很難從食物中獲取足夠的蛋白質，口服營養補充劑（如蛋白粉或蛋白飲料）可能會有所幫助。蛋白粉是乳製品或植物性的。如果您選擇在飲食中添加蛋白粉，請選擇不含人造甜味劑、維生素、礦物質或草藥產品等額外成分的簡單蛋白粉。每種產品的蛋白質含量可能有所不同。閱讀產品的食品標籤很重要。

有關健康或營養的一般資訊，請撥打健康連線 811，免費諮詢護士或營養師。健康連線的服務：一天 24 小時，一周 7 天。如果你需要免費口譯員服務，請用英語說出你需要的語言。

以粵語提供的更好的選擇，更好的健康 BCBH 之慢性病管理和慢性疼痛課程，可致電免費電話 1-844-527-1160 註冊這兩個為期各 6 周的計劃（每週一次 2.5 小時的課程）。這些課程不收費，由亞省衛生部資助。您無須醫護人員轉介 - 只需致電預約即可。

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

我們如何篩查營養不良？

您的基層保健提供者（例如醫生、藥劑師、營養師和其他臨床醫生）可以使用一些簡單易用的工具來識別有營養風險的個人。

SCREEN 8（8 問，快速識別營養風險，並可以幫助保健提供者確定誰需要資源或轉診給營養師）。只需要 5 到 10 分鐘，有助於及早發現個人的營養問題。

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.

- 過去 6 個月內體重有變化?
- 你有減餐嗎?
- 你會如何形容你的胃口?
- 吞咽液體時是否咳嗽、窒息或疼痛?
- 您一天吃多少塊或多少份蔬菜和水果?
- 您一天喝多少杯液體?
- 您是否每天與人一起吃一頓或多頓飯?
- 您的飯菜是如何準備的（自己 / 他人）?

此外，我們建議另加兩個問題：

- 經濟困難。
- 食物獲取，例如買菜的能力。

隨著年齡的增長，哪些飲食模式可以促進健康？

食物就是藥物。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。

健康老齡化沒有放之四海而皆準的飲食模式。多種飲食方式可以支援您的健康。最常見的健康飲食方式包括加拿大的飲食指南和地中海風格的飲食。

一般來說，目標是：

- 用五顏六色的蔬菜和水果裝滿一半餐盤。
- 在大多數正餐和點心中包含來自動植物的蛋白質食物。
- 在膳食和點心中加入全穀物和健康脂肪。
- 全天喝水，每天 6 至 8 杯（1500 至 2000 毫升）。不要等到感到口渴！

大多數長者沒吃足夠的蔬菜和水果。嘗試這些小妙招來幫助您吃得更多：

- 在早餐燕麥片或優酪乳上放上新鮮的、乾果類或冷凍水果。

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.

- 將冷凍或罐裝蔬菜添加到湯、肉、蛋或麵條中。
- 在麵包上加入鱷梨片。
- 在家中的餐桌上放一盤/一碗洗淨的水果，方便拿取作點心。

我需要限制任何營養物質嗎？

限制鈉、糖、飽和脂肪和酒精有助於控制或降低患高血壓、心臟病和 2 型糖尿病等慢性病的風險。

- 鈉：您需要一些鈉才能保持健康，但鈉過多會增加患心臟病和高血壓的風險。
- 糖：吃太多含糖食物和飲料會填滿你的肚子，取代吃更有營養的食物。還可能導致牙齦疾病等牙齒問題，使難以進食和享受食物。
- 飽和脂肪：說到脂肪，隨著時間的推移攝入的脂肪類型比攝入的總量對健康更重要。
- 酒精：根據加拿大的酒精與健康指南 Canada's Guidance on Alcohol and Health，任何數量或種類的酒精都對您無益。酒精會增加跌倒、受傷和許多慢性疾病的風險，包括心臟病、癌症和胃腸道疾病。

即使酒精含量低，也會損害您的大腦功能、平衡、反應時間和判斷力，併產生長期影響。老化會減慢身體分解酒精的能力，使其更容易造成傷害。

如果您飲酒，請考慮每周限制 1 至 2 杯，作為風險較低的選擇。或者考慮不喝酒以獲得更好的整體健康和更好的睡眠等好處。

我應該服用維生素和礦物質補充劑以確保我在飲食不正確時得到我需要的東西？

除了維生素 D 外，其他補充劑不是必需的。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。

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.

簡而言之，您可以按照加拿大飲食指南 Canada's Food Guide。

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。但是，如果您的每日卡路里攝入量較低，低劑量的多種維生素會有所幫助。如果您確實使用多種維生素，請選擇專為 50+ 歲人群製成的維生素（包裝上會寫著）。

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人員。很多時候，服用更多的補充劑並不意味著對我們的健康有好處。

隨著食品價格的變化，又想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。在預算內健康飲食的一些提示：**

- (一) 尋找長者折扣日和商店傳單，比較類似食品 and 品牌之間的價格。一些雜貨店（Save-On-Foods、Real Canadian Superstore、No Frills）設有商品價格匹配。
- (二) 與家人和朋友一起購物，分攤大包量的食品。
- (三) 在購物之前，列出一份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，並在雜貨店時堅持使用清單。
- (四) 購買時令食品、冷凍蔬菜和水果以及低鈉/低糖蔬菜和水果罐頭。

如果您在往返雜貨店時遇到困難，有一些有用的提示可以說明您在有和沒有交通工具的情況下獲得健康食品：

- (一) 查看社區計劃是否有提供乘車買雜貨的服務。
- (二) 通過電話或在線訂購雜貨，送貨上門。
- (三) 詢問開車的家人或朋友是否可以一起去雜貨店。
- (四) 與朋友分攤計程車或拼車計劃的費用。

我還能做些什麼來支援健康老齡化？

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.

每天保持活躍：定期進行體能鍛煉有助於長者保持獨立性。還可以降低跌倒、降低跌倒相關傷害以及與年齡相關的疾病（如心臟病和失智）的風險。

- 需要時尋求幫助：衰老會帶來許多變化。這些變化可能會使事情變得具有挑戰性。你可能很困難：
 - 獲取雜貨或準備食物。
 - 進食。例如，您可能食欲不振、咀嚼困難或發現食物味道不同。
 - 安排用藥並記住哪些藥物與食物的相互作用。
 - 保持體重。
 - 尋找與他人聯繫的機會。吃得好的一部分是讓用餐時間愉快。與他人一起吃飯會有所幫助。

有關健康或營養的一般資訊，請撥打健康連線 811，免費諮詢護士或營養師。健康連線的服務：一天 24 小時，一周 7 天。如果你需要免費口譯員服務，請用英語說出你需要的語言。

以粵語提供的更好的選擇，更好的健康 BCBH 之慢性病管理和慢性疼痛課程，可致電免費電話 1-844-527-1160 註冊這兩個為期各 6 周的計劃（每週一次 2.5 小時的課程）。這些課程不收費，由亞省衛生部資助。您無需醫護人員轉介 - 只需致電預約即可。