

2026年4月--2026年5月：利用蛋白质和健康饮食来预防长者变得虚弱和营养不良 Protein And Healthy Diet To Prevent Frailty And Malnutrition In Older Adults

亚省基层护理部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。

2026年4月：利用蛋白质和健康饮食来预防长者变得虚弱和营养不良 Protein And Healthy Diet To Prevent Frailty And Malnutrition In Older Adults

引言：

我们的人口正在老龄化，虽然许多年长的加拿大人过着健康且积极的生活方式，但也有许多人随着时间变得虚弱、行动变慢，活动量减少。约有10%的65岁以上长者存在虚弱，85岁以上的比例上升至25%至50%。衰老和虚弱是不一样的。随着年龄增长，虚弱变得越来越普遍。

长者的虚弱和营养不良可能导致日常生活困难，跌倒和骨折风险增加，或需要机构护理或住院治疗。

研究表明，营养筛查应成为常规做法，用于识别处于营养风险中的脆弱长者，并需要进一步评估来发现问题，预防或逆转虚弱或营养不良。

虚弱和营养不良有区别吗？

虚弱常常与营养不良共存，严重影响长者的生活质量。在加拿大医院，大约70%的营养不良患者被筛查为虚弱。

虚弱有多重原因，表现为力量、耐力和生理功能的减弱，这些都与功能衰退、失去独立性、健康状况恶化以及住院风险增加相关。

虚弱在压力下最为明显，健康状况的放大和快速变化被认为是压力下虚弱的现象。

另一方面，营养不良不仅仅是食物不足。当我们的身体无法获得足够的营养素（能量/热量、蛋白质以及维生素或矿物质）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热量过少或过多，且维生素或矿物质摄入不足。

简而言之，营养不良包括营养不良、维生素或矿物质不足、肥胖以及由此产生的与饮食相关的非传染性疾病。

营养不良常常被忽视，这可能导致长期健康问题，如伤口愈合受损和感染率增加。

体重健康或肥胖的长者会面临虚弱或营养不良的风险吗？

即使个人体重可能处于健康体重范围内或显示肥胖，也可能存在肌少症 Sarcopenia，这可能导致虚弱和营养不良。

肌少症是自然的与衰老相关的渐进性肌肉质量和力量流失——通常从 40 岁左右逐渐开始，60 至 70 岁后加速。肌肉质量流失的速度因人而异；然而，你每十年可能流失多达 8% 的肌肉量。

肌少症可以影响任何体型和尺寸的人；因此，筛查其他风险因素非常重要，而不仅仅是体重。

您的医疗提供者可能会通过体格检查来诊断肌少症，比如评估您的肌肉力量和身体表现，此外还会关注您的症状。

不良饮食有哪些常见的健康影响？

随着年龄增长，我们的饮食和营养需求也会发生变化。

- 无意中减重，也就是肌肉流失。肌肉质量有许多重要功能，比如帮助我们增强力量（平衡）、降低跌倒风险以及独立性（减少洗澡、穿衣或准备餐食等日常任务的能力）。
- 免疫系统较弱，疾病（感冒、流感、感染）和受伤的恢复会更缓慢。

- 食欲减退，对食物和/或饮料（液体）失去兴趣。
- 精力低下，感到疲惫。
- 难保暖。
- 咀嚼和吞咽问题。

长者的健康饮食和膳食是什么？

健康饮食是健康老化的关键，促进社交、身体和心理健康。

长者的健康饮食应包括多样化的食物，基于加拿大食品指南，重点是高蛋白食物。例如，将你摄入的 50% 的食物量与蔬菜和水果一起分配，剩下的 25% 分别用于蛋白质和全谷物食物。

随着年龄增长，口渴感可能会减轻，但无论是否口渴，你仍然需要定期饮水。为了保持水分，建议全天以及每餐和零食时都喝水。水是保持水分的最佳选择，建议每天摄入 6 到 8 杯（1500 毫升到 2000 毫升）的液体。

自从 65 岁生日以来，我的医生建议我增加饮食中的蛋白质摄入。

- 这为什么重要？

随着年龄增长，由于久坐的生活方式和饮食，我们的肌肉量开始流失。肌肉让我们能从椅子上站起来，抱起孙子孙女，保持平衡，避免摔倒。

现在人们高度认可长者需要比其他年龄段更多的蛋白质，尤其是优质蛋白质，以维持肌肉并预防虚弱。

加拿大食品指南建议多吃多种植物性和动物性蛋白质食物，因为每种类型提供不同的营养，而不仅仅是蛋白质。从铁和钙到维生素 D 和健康脂肪，不同的来源以不同方式支持你的身体。

- 蛋白质摄入多少？

每餐应将蛋白质填满盘子的 1/4，也就是食物体积的 25%。

- 我从哪里获取蛋白质？

蛋白质食物可以来自植物和动物来源。

植物性食物包括豆腐、毛豆、豌豆、豆类、坚果和种子，以及强化大豆饮料。动物性食品包括牛奶、酸奶、奶酪、鸡蛋、鱼类、瘦肉和海鲜。

如果你在饮食中难以摄取足够的蛋白质，可以考虑补充高蛋白饮料、布丁或奶昔。请考虑寻求营养师的帮助，以获得所需的指导。

(优质蛋白质——含有我们身体无法合成而必需的氨基酸的蛋白质，必须来自我们所吃的食物。例如：肉类、乳制品、鸡蛋、大豆。如果你实行素食或纯素食者，每天多吃多种植物性食物，以获得必需氨基酸的平衡。这需要教育、规划，通常还需要自己烹饪；这对有虚弱风险的长者来说可能具有挑战性，比如独居者。)

2026年5月：利用蛋白质和健康饮食来预防长者变得虚弱和营养不良 Protein and healthy diet to prevent frailty and malnutrition in older adults

营养在失智症长者中扮演什么角色？

营养对长者至关重要，因为它影响大脑健康、体力和生活质量。失智症患者常常经历体重减轻、饮食忘记、饮食偏好改变以及感到结构化的饮食压力。

帮助失智症长者的关键建议包括：

- 定时进食和吃零食。
- 在宜人的环境中，易于食用、诱人且营养丰富的食物。
- 全天保持充足的水分摄入。
- 密切监测体重并筛查营养不良。

作为一名长者，有没有什么维生素和矿物质需要我特别注意？

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 2025.

维生素 A、维生素 B12、维生素 D、钙、铁和锌常常是长者关注的营养素，尤其是那些饮食不均衡或食物摄入受限的长者，原因多种多样。

除维生素 D 外，不建议常规补充。AHS 建议所有阿尔伯塔省长者居民全年每天服用 1000 国际单位的维生素 D 补充剂。

对于无法通过食物满足营养需求的长者，或营养缺乏风险增加的长者，应与临床医务人员讨论补充剂的使用情况。

我年迈的父母正在服用多种草本和植物补充剂，以帮助提升整体健康和福祉。他们也认为这些是天然且安全的。

人们服用膳食补充剂的原因多种多样，但需要注意的是，支持这些效果的证据有限，且各研究有所不同。

任何补充剂都不旨在诊断、治疗或预防任何医疗状况。

长者常患有慢性疾病，如心脏病、糖尿病和肾脏健康恶化，补充剂可能与药物相互作用，增加副作用风险。因此，在添加或结合补充剂之前，尤其是对于有健康问题的长者，咨询医疗专业人员非常重要。

还有其他可能影响长者营养的问题吗？

- 不饿
- 嗅觉和味觉差
- 药物（干扰消化和营养吸收）
- 行动不便（买菜和做饭很难）
- 经济困难（低收入）
- 孤独与悲伤

- 牙齿健康问题
- 慢性疾病

谁应该接受营养筛查？长者营养不良和虚弱筛查有什么好处？

建议所有长者接受营养筛查，有助于及早发现处于营养风险中的弱势群体，并进一步改善护理和健康结果。

我们如何筛查营养不良？

您的初级保健提供者如医生、药剂师、营养师及其他临床医生可以使用简单易用的工具，以识别处于营养风险中的个体。

SCREEN 8 (8 个问题，快速识别营养风险，并帮助提供者识别谁需要资源或转诊给营养师) 是一种常见工具，可以有或没有医疗专业人员使用。

- 体重在过去六个月里变化了吗？
- 你会减少餐食吗？
- 你会如何形容你的食欲？
- 你吞咽液体时会咳嗽、呛咳或疼痛吗？
- 你一天吃多少块或多少份蔬菜和水果？
- 你一天喝多少杯水？
- 你一天会和某人一起吃一顿或多顿饭吗？
- 你的餐食是如何准备的（自己/他人）？

此外，我们还建议你再问两个问题：

- 经济困难。
- 食物获取，比如买菜的能力。

对于被认定有虚弱和营养不良风险的长者，接下来该做什么营养干预？

虽然筛查工具可以帮助识别有虚弱或营养不良风险的长者，但它们并不能诊断医疗或营养问题。建议采取适当的营养干预措施并转诊至其他医疗服务提供者。

在哪里可以转介有营养不良或虚弱风险的长者？

- 我们有会说普通话和粤语的注册营养师，可以通过电话、Zoom 或面对面会议提供一对一建议。
- 这些服务免费，由阿尔伯塔卫生部门提供。您不需要医疗服务提供者的转诊——只需打电话预约即可。
- 我们所有的项目和服务都可以通过一个免费电话：1-844-527-1160 查询。
- 更佳的选择，更好的健康（BCBH）慢性病管理和 BCBH-慢性疼痛项目，均以粤语提供，他们可以通过拨打免费电话 1-844-527-1160 注册参加该为期 6 周的项目（每周一次 2.5 小时课程）。