

## 随年龄增长增加营养摄入

为老年人、家庭  
和照顾者提供的信息



**阅读本宣传册, 了解:**

- 如何改善您的饮食。
- 为什么随着年龄增长, 良好的营养摄入非常重要。
- 各种慢性健康疾病的患者应该避免哪些食物。

## 为什么随着年龄增长， 关注营养摄入非常重要？

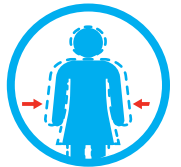
健康饮食是预防疾病和管理现有健康状况的主要因素。然而据估计，超过 33% 的 65 岁以上的加拿大人都面临营养不良的风险。并且，女性营养不良的风险高于男性。随着年龄的增长，营养不良的风险会有所上升。如果您独自生活、缺乏锻炼、患有抑郁症、牙口不好、身体或认知能力正在衰退或正在使用药物治疗慢性疾病，您面临的风险因素也会随之增加。



## 您如何得知 您的饮食不佳？

如果您有以下情况，您可能会有营养风险：

- 最近无意中减重或增重超过 10 磅。
- 经常不吃饭。
- 通常一个人吃饭。
- 每天吃的水果和沙拉少于两份。



# 为什么有些老年人会有营养不良的风险？

老年人饮食不佳的原因有许多。其中包括：

- 随着年龄的增长，我们的身体经历的很多变化：行动能力减退、味觉和嗅觉退化、视力衰退、新陈代谢变慢、口腔健康状况不良，都会导致食欲不振，或降低对购物、烹饪和饮食的兴趣。
- 健康问题会给饮食计划带来挑战。糖尿病、心脏病、高血压、肾脏疾病和癌症患者都有各自的饮食要求。
- 与居住地、种族和终生习惯有关的饮食偏好可能会对保持良好的营养摄入构成挑战。
- 体能活动的减少通常也会导致食欲不振。
- 一些身体状况（比如关节炎）会使吞咽或消化食物变得更加困难，从而让进食更具挑战。
- 没有钱去食品杂货店或购买新鲜水果与蔬菜、鱼肉和蛋奶制品。
- 一些心理健康状况（比如抑郁症和痴呆症等）会影响一个人的食欲。

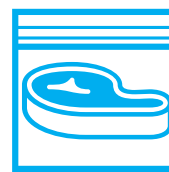


# 让购买的食物更安全的建议有哪些？

知道在购买食品时应该怎么做，能帮助您避免食物中毒。虽然大多数食物中毒的人都能完全康复，但经历过食物中毒的老年人通常会面临严重的长期后果。此外，与年龄相关的身体变化，以及糖尿病和肾病等慢性健康状况，都会降低对抗感染的能力。为了避免食物中毒，您应该：



- 在购物结束时购买生冷或冷冻食品。
- 查看食物的“最佳食用日期”。
- 检查水果和蔬菜，防止买到损坏的食物。
- 将生的食物放进单独的塑料袋里。
- 让生肉、家禽、鱼和海鲜远离购物车内的其他食物。
- 给生肉、家禽、鱼和海鲜贴上标签，并装在同一个袋子或储物箱里。
- 从食品杂货店回家后，立即将生肉、家禽、鱼和海鲜冷藏或冷冻起来。
- 清洗可重复使用的购物袋。



# 让饮食更安全的建议有哪些？

在准备和烹饪食物时，您可以采取一些措施来减少食物中毒的风险。

准备食物时：

- 接触生肉、家禽、鱼和海鲜前后都要洗手。
- 在食用或烹饪水果与蔬菜之前，先用流动的可饮用凉水清洗。
- 水槽、厨房表面或器皿接触到生肉、家禽、鱼和海鲜后，要立即予以清洁。
- 避免重复使用接触过生食的盘子或餐具。
- 用一块砧板切即食食物，用另一块切生肉、家禽、鱼和海鲜。
- 在准备食物前后，用厨房消毒剂清洁您的台面、砧板和餐具。



烹饪食物时：

- 使用即读数字食品温度计获取更为准确的读数。在肉变成棕色之后，其中的所有细菌可能还没有被杀死。
- 把食物从火上移开，将数字食品温度计插入肉最厚的部分。对于汉堡包，将温度计插入肉饼的一侧，一直插到中间。
- 每次读取温度之后都要用温肥皂水清洗温度计。



## 保持均衡饮食的建议有哪些？

加拿大饮食指南 (Canada Food Guide) 推荐以下能帮助您保持健康饮食的小贴士：

- 多吃蔬菜和水果、全谷类食物和高蛋白食品。多吃植物类高蛋白食物。
- 选择含有健康脂肪而非饱和脂肪的食物。
- 限制对高度加工食品的摄入。如果您要吃这些食物，那就少量少餐。
- 使用不添加钠、糖或饱和脂肪的食材来准备正餐和零食。
- 外出就餐时选择更健康的菜单选项。
- 多喝水而非含糖饮料。



确保保持均衡饮食的一种方法，是看看您的餐盘里有什么食物。其中大部分食物应该是蔬菜和水果。蔬菜应该占 1/2、肉/或肉类替代品应该占 1/4，淀粉类蔬菜或全谷物食物应该占 1/4。水是您的首选饮品。

# 患有慢性疾病的老年人需要注意哪些营养方面的问题？



## 血压偏高(高血压)

盐会使我们的血压升高。我们平时摄入的盐中,有平均 70% 以上来自预制食品,比如罐装或包装的汤、面包、饼干、早餐麦片和冷冻预制食品。

如果您有高血压,则必须要注意饮食中盐分的摄入量。一种解决方法是在超市最外侧的一区购物,不要购买包装食品,或选择标注为“低盐”的食品。保持健康的体重、坚持锻炼、限制饮酒以及多吃水果和蔬菜等,也都是控制高血压的好办法。



## 心脏病

如果您有心脏病或经历过中风,那么遵守加拿大饮食指南的建议就至关重要。用水果和蔬菜代替高脂肪食物对您的心脏有益。一些有助于控制心脏疾病的营养建议包括:

- 食用完整的水果和蔬菜,而非果汁,以便获得额外的纤维。
- 富含抗氧化剂的食物有助于减缓静脉和动脉中胆固醇的累积。这些食物包括:西兰花、辣椒、草莓、橙子、猕猴桃、哈密瓜、胡萝卜、西红柿、南瓜、粉红葡萄柚、红薯和瑞士甜菜。
- 选择无盐、低糖和低脂肪的食品品牌。注意,有些自称“无脂肪”的食品其实含糖量很高。因此,在购买或食用这类食物之前,请仔细阅读成分表。
- 避免使用调味盐,或者选用有益心脏的低钠盐或鲜味增强剂。



## 糖尿病

保持良好的血糖控制对所有年龄段的糖尿病或糖尿病前期患者来说都极为重要。遵循上述饮食指导同样能帮助您更好地控制血糖。从疾病的早期阶段开始改善对血糖的控制,有助于避免在以后的生活中由不受控制的血糖所带来的破坏性影响,包括心脏和肾脏疾病、视力下降以及可能导致截肢和丧失行动能力的血液循环问题。



## 癌症

每个癌症患者都有不同的营养需求。如果您正在接受癌症治疗,您可能需要比平时更多的高蛋白和能量食物。您还很容易脱水,因此建议您多喝水。您可能希望与您的医疗护理团队聊聊营养补充剂,它可以帮助您在治疗和恢复期间,确保蛋白质、维生素和矿物质的适当摄入。



# 我可以在哪里找到 更多信息?

---

## 加拿大饮食指南

---

加拿大饮食指南提供有关如何计划饮食、合理饮食和保持均衡饮食的建议。



[www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guide.html](http://www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guide.html)

## 加拿大营养师协会 (DIETITIANS OF CANADA)

---

加拿大营养师协会提供资源以帮助人们选择健康的食物,包括几种食物追踪器的链接、自我评估工具、烹饪指南和食谱。



[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

## UNLOCK FOOD

---

Unlock Food (前身为 Eat Right Ontario) 为老年人提供健康饮食指南,以及有关烹饪与膳食制备的建议。



[www.unlockfood.ca](http://www.unlockfood.ca)  
[www.unlockfood.ca/EatRightOntario/media/ERO\\_PDF/en/Seniors/Food-For-Healthy-Aging\\_E\\_Apr19-\(2\).pdf](http://www.unlockfood.ca/EatRightOntario/media/ERO_PDF/en/Seniors/Food-For-Healthy-Aging_E_Apr19-(2).pdf)

# 注意



## 本系列中的相关资源：

---

- 钙、维生素 D 与骨骼健康
- 活得更久, 活得更好 — 您的健康老龄化指南

### 本系列中的更多健康资源：

- 预先护理计划:如何展开对话
- 酒精与您的健康
- 管理记忆力问题的一般性建议
- 改善尿失禁
- 照顾者压力管理
- 慢性疼痛管理
- 老年人常见心理健康状况管理
- 便秘管理
- 轻度认知障碍、阿尔茨海默病和其他痴呆症管理
- 多种慢性健康疾病管理
- 老年人镇静催眠药使用情况管理
- 老年人睡眠管理
- 随年龄增长管理物质使用和成瘾性疾病
- 预防在家跌倒
- 识别和管理焦虑情绪
- 识别和控制抑郁情绪
- 识别和管理听力损失
- 老年人安全用药
- 随着年龄的增长坚持锻炼
- 替代决策者和委托书
- 了解您的姑息治疗方案

### 本系列中的其他社区资源：

- 社区交通方案
- 驾驶评估服务
- 虐待老人
- 通过辅助医疗项目为行动辅具和其他辅具提供资金
- 老年人住房选择
- 如何登记使用 Wheel-Trans
- 送餐上门

访问 [www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation](http://www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation) 获取有关老年人、家庭和照顾者的更多资源。

本资料仅用于提供相关信息,无法代替专业医疗建议、诊断或治疗。请向您的医疗保健提供者咨询有关特定医疗状况的建议。本资料可重印一份,仅供非商业目的的个人使用。

谨向以下组织鸣谢,感谢他们对支持健康老龄化教育资源的支持:



The Ben and  
Hilda Katz  
Foundation



Mon Sheong Foundation  
和 Ben and Hilda Katz  
Foundation 慷慨提供资金,帮  
助支持健康老龄化教育资源  
的印刷和翻译。

长者和无障碍部通过其长  
者社区津贴项目为该计划  
提供资金支持。

作者:健康老龄化和老年病学计划、Sinai Health 和 UHN  
修订时间:2022 年 11 月