

依照您的年齡增進營養補充

適用於長者、家屬與
照護者的資訊



請參閱本手冊以了解：

- 如何改善飲食。
- 為何隨著年齡的增長，良好的營養至關重要。
- 各種慢性病應避免食用哪些食物。

為何隨著年齡的增長， 營養至關重要？

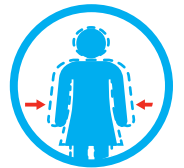
健康飲食是預防疾病與管理現有疾病的主要因素。但是據估計，有超過 33% 的 65 歲以上加拿大人面臨營養不良的風險。女性營養不良的風險也高於男性。隨著年齡的增長，營養不良的風險亦會增加。如果您獨居、缺乏運動、患有抑鬱症、牙齒不好、身體或認知能力下降，或者正在使用藥物治療某種慢性疾病，則風險因素會增加。



您如何判斷 自己是否吃得正確？

如果您符合以下情況，您可能會面臨營養不良的風險：

- 最近無意中減重或增重超過 10 磅。
- 經常不吃飯。
- 通常一個人吃飯。
- 每天吃少於 2 份水果與蔬菜。



為何有些長者面臨營養不良的風險？

長者可能無法正常進食的原因有很多。其中一些包括：

- 隨著年齡的增長，我們的身體會發生變化，例如活動能力下降、味覺與嗅覺、視力、新陳代謝、口腔健康等問題，這些會導致食慾不振或對購物、烹飪與飲食的興趣下降。
- 健康問題會令制定膳食計劃更具有挑戰性。糖尿病、心臟病、高血壓、腎臟疾病與癌症都有自己的飲食要求。
- 與居住地、種族以及終生習慣有關的食物偏好，亦可能對保持良好營養構成挑戰。
- 身體活動的減少通常會導致食慾不振。
- 一些身體狀況（如關節炎）會使吞嚥或消化食物變得困難，從而使進食對身體造成更大的挑戰。
- 沒有錢去雜貨店，甚至沒有錢購買新鮮水果與蔬菜、肉或魚、雞蛋以及奶製品。
- 一些精神健康狀況（如抑鬱症與癡呆症）會影響一個人的食慾。



讓購買食品更安全的技巧是什麼？

知道購買食物時的注意事項，可助您避免食物中毒。雖然大多數食物中毒的人都能完全康復，但經歷過食物中毒的長者通常會經歷較嚴重的長期後遺症。此外，與年齡有關的身體變化，以及糖尿病與腎臟疾病等慢性疾病，都可能使抵抗感染變得困難。為避免食物中毒，您應該：



- 在結束購物時才購買冷藏或冷凍食品。
- 檢查食品包裝上的「最佳食用日期」。
- 檢查水果與蔬菜，避免購買有擦傷或損壞的食品。
- 將生食放入單獨的塑料袋中。
- 確保生肉、家禽、魚以及海鮮跟購物車中的其他食物保持距離。
- 給生肉、家禽、魚以及海鮮貼上標籤，並使用同一個袋子或箱子來儲存。
- 從購物回到家後，立即將生肉、家禽、魚與海鮮放入冷藏或冷凍櫃中。
- 清洗可重複使用的購物袋。



讓餐食更安全的技巧是什麼？

在準備飯菜與做晚餐時，您可以採取一些措施來降低食物中毒的風險。

準備食物時：

- 接觸生肉、家禽、魚與海鮮之前/後洗手。
- 水果與蔬菜需要用清涼、流動的飲用水清洗然後再食用或烹飪。
- 立即清潔接觸過生肉、家禽、魚與海鮮的水槽、廚房檯面或容器。
- 避免重複使用接觸過生食的盤子或器皿。
- 用一塊砧板切熟食，另一塊砧板切生肉、家禽、魚與海鮮。
- 在準備食物前後，用廚房清潔劑清潔工作檯面、砧板與器皿。



烹調食物時：

- 使用即時讀數的電子食品溫度計以獲得更準確的溫度讀數。食物中的所有細菌都被殺死之前，肉會變成褐色。
- 將食物從熱源移開，然後將電子食品溫度計插入肉中最厚的部位。製作漢堡包時，將電子食品溫度計插入肉餅的側面，一直插入到中間部位為止。
- 每次讀取溫度之間用溫肥皂水徹底清潔溫度計。



保持均衡飲食的技巧是什麼？

加拿大食品指引推薦下列技巧，以協助您進行健康飲食：

- 多吃蔬菜與水果、全麥食品以及富含蛋白質的食物。多選擇富含植物蛋白質的食物。
- 選擇含有健康脂肪而不是飽和脂肪的食物。
- 限制攝取精加工食品。如果您選擇精加工食品，請減少食用次數並且少量食用。
- 使用完全不添加或僅少量添加鈉、糖或飽和脂肪的原料準備正餐與零食。
- 外出用餐時選擇較健康的菜單選項。
- 以水作為您的首選飲料，而不是含糖飲料。



確保您保持均衡飲食的另一種方法，就是查看您餐盤中的食物比例。餐盤上大部分空間應該裝蔬菜與水果。餐盤上一半的位置應裝蔬菜，用肉/肉類替代品裝 1/4 的位置，最後的 1/4 位置裝含澱粉質的蔬菜或全穀物。應該以水作為您的首選飲品。

需要管理慢性病的長者有哪些營養注意事項？



高血壓 (HYPERTENSION)

鹽會促使我們的血壓升高。我們平均攝入的鹽分中有 70% 以上來自預製食品，例如罐裝或包裝的湯、麵包、餅乾、早餐麥片以及預製冷凍食品。

如果您患有高血壓，就必須更加注意攝入的鹽量。另一種解決方案就是在超市外面的過道購物以避免包裝食品，或選擇那些標有「低鹽」的食品。維持健康的體重、保持運動習慣、限制飲酒以及多吃水果與蔬菜，也是值得推薦的更有效控制高血壓的方法。



心臟病

如果您患有心臟病或曾經中風，那麼您的飲食確切遵循加拿大食品指引就顯得更重要了。您的心臟會感謝您用水果與蔬菜替代高脂食物。有助於控制心臟病的營養技巧包括：

- 選擇吃完整的水果與蔬菜，而不是喝果汁，以攝入更多的纖維。
- 富含抗氧化劑的食物可幫您減緩靜脈與動脈中膽固醇的積聚。例如：西蘭花、辣椒、草莓、橙子、奇異果、哈密瓜、胡蘿蔔、西紅柿、南瓜、粉紅葡萄柚、紅薯與瑞士甜菜。
- 盡可能採購不含鹽、低糖以及低脂的品牌食品。請注意，有些聲稱「不含脂肪」的產品含糖量很高。所以在購買或食用前，請先閱讀商品上的成份標示。
- 避免餐桌用鹽，或盡量使用低鈉、對心臟健康有益的鹽替代品或增味劑。



糖尿病

對於已診斷出患有糖尿病、或處於糖尿病前期的所有年齡層的人，保持血糖的良好控制都至關重要。遵循上述飲食指引亦可協助您更有效地控制血糖。從疾病的早期階段開始改善對血糖的控制，可幫您避免晚年生活不受控血糖所造成的破壞性影響，包括心臟與腎臟疾病、喪失視力、可能會導致截肢的血液循環疾病以及喪失活動能力。

癌症

所有癌症患者都各有不同的營養需求。如果您正在接受癌症治療，您可能需要比平時更多的高蛋白與高能量食物。您可能較易於脫水，所以建議您多喝水。您可能希望與您的醫護團隊討論可能對您有幫助的營養補充劑，以確保您在治療與康復期間能攝入適當的蛋白質、維生素與礦物質。



我可以在哪裡 找到更多資訊？

加拿大食品指引

加拿大食品指引提供有關如何計劃膳食、正常進食與保持均衡飲食的建議。



www.canada.ca/en/health-canada/services/canada-food-guide.html

加拿大營養師協會

加拿大營養師協會提供有助於選擇健康食品的資源，包括多項食品追蹤工具、自我評估工具、烹飪指引與食譜的連結。



www.dietitians.ca

UNLOCK FOOD

Unlock Food (以前稱為 Eat Right Ontario) 提供長者健康飲食指引，以及烹飪與膳食準備的建議。



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)

説明



本系列的其他相關資源：

- 鈣質、維生素 D 及骨骼健康
- 活得更長、活得更好 – 您的健康耆年指南

本系列的其他健康資源：

- 預設照護計劃：如何進行對話
- 酒精與您的健康
- 記憶障礙的一般處理要點
- 改善尿失禁
- 照護者壓力管理
- 慢性疼痛管理
- 長者常見心理健康狀況管理
- 便秘管理
- 輕度認知功能障礙、阿茲海默症及其他失智症管理
- 多重慢性健康狀況管理
- 長者鎮靜安眠用藥管理
- 長者睡眠管理
- 依您的年齡之物質使用及成癮症管理
- 預防在家摔倒
- 辨認及管理焦慮症
- 辨認及管理抑鬱症
- 辨認及管理聽力喪失
- 長者用藥安全
- 隨著年齡增長保持積極生活
- 替代決策者及代理人
- 了解您的善寧照護選項

本系列的其他社區資源：

- 社區運輸選項
- 駕駛評估服務
- 虐待長者
- 輔助器材計劃提供的行動能力及其他補助
- 長者住房選項
- 如何登記輪椅專車
- 上門送餐服務

請造訪 www.sinaigeriatrics.ca/healtheducation，獲得適用於長者、家屬及照護者的更多資源。

本手冊的資訊僅供參考，不能替代專業醫療建議、診斷或治療。請諮詢您的醫療照護提供者，取得有關特定醫療病況的建議。可翻印一份該等資料作非商業個人用途。

我們欲感謝以下政府單位或基金會就我們健康耆年措施教育資源所給予的支援：



Ben and
Hilda Katz
Foundation



孟嘗會和 Ben and Hilda Katz Foundation 慷慨提供資金來支持我們的支援健康耆年教育資源的印刷與翻譯。

長者及無障礙部以補助「長者社區補助計劃」的方式支持此項措施。

作者：健康耆年與長者醫學計劃，西奈山醫療和大學健康網絡 (UHN)

修改日期：2022 年 11 月