

現正接收新症 為你及您的家人提供複合式的醫療服務

長者健康飲食知多點

資料來源：安保診所

如今，隨著糖尿病和肥胖症等慢性病的增加，我們壽命延長的同時卻未必擁有良好的健康。擁有超過七年專業經驗的安省註冊營養師林芝如表示，“不少長者不僅隨著年事已高出現健康問題，還飽受多種慢性疾病的困擾。健康飲食和經常運動則是關鍵的養生要素。”

隨著年齡增長，老年人的飲食要注意什麼呢？以下是註冊營養師提供的營養小貼士：



鈣

鈣是保持骨質健康的重要元素。在衰老過程中，我們對鈣的需求量增加，但同時對鈣的吸收能力下降。因此，攝取適量的鈣有助於減緩骨質疏鬆。

加拿大食品指南推薦 50 歲以上人士每日進食三份奶及替代品。這並不難做到，在三餐中每次進食一份即可，包括牛奶、濃縮奶、酸奶和乳酪。對於乳糖不耐受或者不宜進食奶製品的人士，可以嘗試鈣強化豆奶，杏仁奶和米奶。總之，增加鈣的攝取非常重要。同時不要忘記，還有許多食品富含鈣，包括深色葉類蔬菜、杏仁、罐裝連骨三文魚、罐裝連骨沙甸魚、豆奶、豆類及碳酸鈣豆腐。



維生素 D

維生素 D 的作用舉足輕重，因為它有助於鈣的吸收，提高肌肉機能，令我們可以更好的保持平衡，從而減少跌倒和骨折的風險。

我們的皮膚通過陽光照射產生維生素 D。然而，在衰老過程中我們的這種能力有所降低。其它因素還包括如居住在加拿大等位置較北、日照時間較短的地域環境。因此，加拿大骨質疏鬆症協會建議所有加拿大成年人每日攝取維生素 D，建議 50 歲以上人士每日的攝取量為 800-2,000 IU。

維生素 D 含量高的食品包括魚肝油鮭魚、馬鮫魚、罐裝吞拿魚、牛奶、罐裝沙甸魚、牛肝、強化酸奶及蛋黃。

纖維



進食富含纖維的食品不僅有利消化，可溶性纖維還對膽固醇、血糖和腹瀉大有裨益。高纖維食品包括麥片、麥麩、燕麥粥、豆類、蔬菜 and 水果。水果可以連皮吃以攝取完整的營養。可溶性纖維有助於保持正常的胃腸蠕動防止便秘。除了水果蔬菜，全麥產品中也富含纖維。

對高纖維食品不適應的人士，不妨嘗試每日進食至少 25-50 克但逐步增加攝入量。同時不要忘記多喝水。

維生素 B12



另外一種隨著年紀增大吸收減慢的是維生素 B12，而它的缺乏可能導致貧血等健康問題。

最好的食品來源於肉類、家禽類、魚類和海鮮。奶製品如牛奶、酸奶、乳酪以及強化豆奶、杏仁奶和米奶也富含此種維生素。

感覺咀嚼有困難嗎？請確保假牙合適，還可以把難以下嚥的食物打碎。另外，吃一些較軟的食物，以及少食多餐也許會更適合。

HF Connecting Health
Nurse Practitioner-Led Clinic

有些老年人胃口欠佳，容易消瘦。不妨進食高卡路里的食物如乳酪、堅果黃油、雞蛋、豆腐、果脯、黃油和奶油。可以在湯和燕麥粥裡加奶粉，不要購買低脂食品。少食多餐也會有幫助。

健康飲食習慣可能會因應每個人不同的慢性疾病而調整。如果您想得到更具體的資訊，請向醫療專業人員、社區健康中心、家庭醫療中心或執業護理師主導的診所查詢。

由安省衛生及長期護理廳資助的安省診所 (HF Connecting Health Nurse Practitioner-Led Clinic)，採用複合式醫療服務模式，集合多個專業醫護人員組成團隊，提供一般診治、精神健康及預防長期慢性疾病等服務。查詢詳情可致電 416-479-7600 或瀏覽 hfchnplc.ca 網頁。