

現正接收新症 為你及您的家人提供複合式的醫療服務

长者健康饮食知多点

资料来源：安保诊所

如今，随着糖尿病和肥胖症等慢性病的增加，我们寿命延长的同时却未必拥有良好的健康。拥有超过七年专业经验的安省注册营养师林芝如表示，“不少长者不仅随着年事已高出现健康问题，还饱受多种慢性疾病的困扰。健康饮食和经常运动则是关键的养生要素。”

随着年龄增长，老年人的饮食要注意什么呢？以下是注册营养师提供的营养小贴士：



钙

钙是保持骨质健康的重要元素。在衰老过程中，我们对钙的需求量增加，但同时钙的吸收能力下降。因此，摄取适量的钙有助于减缓骨质疏松。

加拿大食品指南推荐 50 岁以上人士每日进食三份奶及替代品。这并不难做到，在三餐中每次进食一份即可，包括牛奶、浓缩奶、酸奶和乳酪。对于乳糖不耐受或者不宜进食奶制品的人士，可以尝试钙强化豆奶，杏仁奶和米奶。总之，增加钙的摄取非常重要。同时不要忘记，还有许多食品富含钙，包括深色叶类蔬菜、杏仁、罐装连骨三文鱼、罐装连骨沙甸鱼、豆奶、豆类及碳酸钙豆腐。



维生素 D

维生素 D 的作用举足轻重，因为它有助于钙的吸收，提高肌肉机能，令我们可以更好的保持平衡，从而减少跌倒和骨折的风险。

我们的皮肤通过阳光照射产生维生素 D。然而，在衰老过程中我们的这种能力有所降低。其它因素还包括如居住在加拿大等位置较北、日照时间较短的地域环境。因此，加拿大骨质疏松症协会建议所有加拿大成年人每日摄取维生素 D，建议 50 岁以上人士每日的摄取量为 800-2,000 IU。

维生素 D 含量高的食品包括鱼肝油鲑鱼、马鲛鱼、罐装吞拿鱼、牛奶、罐装沙甸鱼、牛肝、强化酸奶及蛋黄。

纤维



进食富含纤维的食品不仅有利消化，可溶性纤维还对胆固醇、血糖和腹泻大有裨益。高纤维食品包括麦片、麦麸、燕麦粥、豆类、蔬菜和水果。水果可以连皮吃以摄取完整的营养。可溶性纤维有助于保持正常的胃肠蠕动防止便秘。除了水果蔬菜，全麦产品中也富含纤维。

对高纤维食品不适应的人士，不妨尝试每日进食至少 25-50 克但逐步增加摄入量。同时不要忘记多喝水。

维生素 B12

另外一种随着年纪增大吸收减慢的是维生素 B12，而它的缺乏可能导致贫血等健康问题。最好的食品来源于肉类、家禽类、鱼类和海鲜。奶制品如牛奶、酸奶、乳酪以及强化豆奶、杏仁奶和米奶也富含此种维生素。

感觉咀嚼有困难吗？请确保假牙合适，还可以把难以下咽的食物打碎。另外，吃一些较软的食物，以及少食多餐也许会更合适。

有些老年人胃口欠佳，容易消瘦。不妨进食高卡路里的食物如乳酪、坚果黄油、鸡蛋、豆腐、果脯、黄油和奶油。可以在汤和燕麦粥里加奶粉，不要购买低脂食品。少食多餐也会有帮助。

HF Connecting Health
Nurse Practitioner-Led Clinic

健康饮食习惯可能会因应每个人不同的慢性疾病而调整。如果您想得到更具体的资讯，请向医疗专业人员、社区健康中心、家庭医疗中心或执业护理师主导的诊所查询。此类的诊所会有注册的营养师驻诊且可以和你的全科医生或执业护理师密切合作，根据每个人的个别需要提供最适合的建议。

由安省卫生及长期护理厅资助的安保诊所 (**HF Connecting Health Nurse Practitioner-Led Clinic**)，采用复合式医疗服务模式，集合多个专业医护人员组成团队，提供一般诊治、精神健康及预防长期慢性疾病等服务。查询详情可致电 416-479-7600 或浏览 hfchnplc.ca 网页。