

有時候人們認為摔倒、受傷、癌症和慢性病（如糖尿病和心臟病）是衰老不可避免的部分，不過，研究告訴我們：出現上述情況的原因可能是我們缺乏運動或者沒有食用健康的食物。如果我們選擇將適當運動和健康飲食相結合，我們就可以減緩糖尿病、心臟病和一些癌症的惡化。上述兩種生活方式有助於避免摔倒和受傷。

## 當我們變老時要吃得健康

當我們變老時，我們需要的熱量更少，但是我們所需的營養仍然一樣，甚至在一些情況下還會增加。這樣，膳食計畫就很重要，下面是一些吃得健康的小貼士：

### 每天吃四種食物搭配的均衡膳食。

加拿大膳食指南確定的四類食物分別為：

- 奶類和替代品
- 穀物
- 蔬菜和水果
- 肉類和替代品

食用各類食物中的多種食物。比如，吃不同種類的穀物，如全麥麵包、米飯、麵條、圈餅等等。您也可以按照食物的種類（新鮮、罐裝、冷凍）、顏色、風味、口感和製作方法等考慮食物的多樣性。

每天早上吃早餐，這樣有助於緩解白天晚些時候的饑餓感。

### 少吃糖。

儘量少食像燕麥棒、蛋糕、糕餅、餡餅、巧克力、炸麵包圈、冰激凌、冷凍甜點和運動能量飲料。有些食品標記是健康的，但是這些食品的糖分過多。

### 少食脂肪和鹽。

- 選擇低脂乳製品。
- 選擇精瘦肉、家禽肉和魚肉。
- 選擇肉類替代品（如豌豆、大豆和扁豆）。

### 選擇全穀類、新鮮水果和蔬菜。

全穀類食物不錯，因為全穀類食物提供多種營養成分。水果和蔬菜富含營養成分（一般為低脂肪）。選擇深綠色或橘黃色的蔬菜。



## 健康的飲食和規律的身體鍛煉： 老年人贏得健康的組合

**Shanthi Johnson**

博士，註冊營養師、食品、藥品顧問、美國運動醫學會會員、薩斯喀徹爾省薩斯喀徹爾人口健康評估研究所人體運動學和健康研究和學術研究系（研究生學院）教授兼副院長。

實用的前沿研究成果適用於老年人的體育活動。



## 當我們變老時積極生活

加拿大65歲以上老人身體鍛煉指南建議老年人：

- 參加耐力鍛煉（有氧鍛煉），比如每週至少要快步走或騎自行車150分鐘，每次十分鐘或更長。
- 每週至少兩天做改善力量的運動。
- 做提高靈活性和平衡能力的練習或運動。

每天運動是保持健康和理想體重的重要步驟。一定要進行適當的運動。這樣有助於保證您有規律地運動。下麵是一些小貼士：

- 您的有氧（耐力）運動在強度上應為中等至費力。例如快步走、游泳、跳舞、有氧運動、騎自行車、越野滑雪。嘗試走樓梯或者在任何可能的時間、可能的地點步行。
- 每週至少兩天進行增強力量和鍛煉主要肌肉群的運動。例如提舉重物或家中的物品，如衣物和雜物、爬樓梯或做俯臥撐。
- 每天做改善平衡能力的運動，以預防摔倒。例如手臂抬舉和彎腰、太極拳。

## 飲食和運動是如何影響骨骼和肌肉的？

在我們變老的時候，我們骨骼強度和肌肉量都會降低。下面是一些保持骨骼肌肉強健的方法：

- 攝取足量蛋白質。
- 在您的飲食中添加鈣。建議您每天通過飲食或營養補充品（或兩者）攝取1200毫克鈣。
- 在您的飲食中添加維生素D。您需要從您的飲食或營養補充品（或兩者）攝取800-1200國際單位的維生素D。維生素D的膳食來源包括強化乳和魚類（鮭魚、鯖魚和鯡魚）。
- 做承重運動（如步行或舉重）。
- 做有助於鍛煉肌肉的運動。

## 諮詢您的健康專業人士

如果您是一位打算改變您當前的身體運動狀況的老年人，獲得好的建議對您很重要。建議您跟一名有資質的健康專業人士討論運動的好處以及您關心的任何健康問題。

## 瞭解更多健康飲食和積極生活的資訊：

加拿大活躍老人組織：[www.activeagingcanada.ca](http://www.activeagingcanada.ca)

加拿大好膳食指南：[www.healthcanada.gc.ca/foodguide](http://www.healthcanada.gc.ca/foodguide)

或撥打電話1-866-225-0709

加拿大65歲以上老年人身體鍛煉指南  
[www.csep.ca/guidelines](http://www.csep.ca/guidelines)

加拿大老化及運動中心：[www.uwo.ca/actage](http://www.uwo.ca/actage)

加拿大骨質疏鬆協會：[www.osteoporosis.ca](http://www.osteoporosis.ca)

白銀時光：[www.silvertimes.ca](http://www.silvertimes.ca)

加拿大營養師協會：[www.dietitians.ca](http://www.dietitians.ca)

加拿大公共衛生局：  
[www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/index-eng.php](http://www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/index-eng.php)

如需有關飲食和營養的建議，請諮詢註冊營養師。



Active Aging Canada  
P.O. Box 143  
Station Main  
Shelburne ON  
L9V 3L8

免費電話： 1-800-549-9799  
電話： 519-925-1676

電郵：[info@activeagingcanada.ca](mailto:info@activeagingcanada.ca)  
網址：[www.activeagingcanada.ca](http://www.activeagingcanada.ca)

This document is also available in English. / Ce document est aussi disponible en français.  
Este documento también está disponible en español. / Questo documento è disponibile anche in italiano.  
本文件亦有简体中文版本 / ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ