



黄金年华， 吃出健康

乐龄人士
营养指南

黄金年华, 吃出健康

随着年纪渐长, 保持健康均衡的饮食习惯, 对您而言会越来越重要。享有健康晚年的秘方始于营养丰富的食物。



质与量之间

为何要吃营养丰富的食物呢? 您的新陈代谢会随着年龄的增长而变慢, 您从食物中获取的能量将不需要像以前那么多。但是, 从另一方面讲, 您可能需要更多营养。请选择瘦肉, 并少吃糖分和盐分高的食物。在用餐时考虑食物的份量, 并以“我的健康餐盘”为指南, 确保均衡且多样化的饮食。



尽可能选择带有“较健康选择”标志的产品。这种产品比其他同类产品更健康。

我的健康餐盘



我的健康餐盘有:

- 半盘的水果和蔬菜
- 四分之一盘的糙米和全谷类食物
- 四分之一盘的肉类及其它
- 选择白开水
- 使用较健康的油
- 保持活跃

01

在每餐内包括肉、鱼或豆腐。

肉、鱼、鸡、蛋、豆腐和扁豆等食物提供生成和修复身体的蛋白质。随着年龄的增长，在您的饮食中包括充足的优质蛋白质，可帮助维持身体机能，并减少肌肉萎缩。如果您患病或动过手术，优质蛋白质有助于康复。选择低脂肪的食物，如瘦肉、鱼、去皮的鸡肉和低脂奶制品。

每天食用三份肉类及其替代品。一份的例子如下：



1 片掌心大小的
瘦肉、鱼或禽肉
(90克)



2 杯* 低脂牛奶/
豆奶(500 毫升)



2 小块豆腐
(170 克)



5 只中等大小
的虾 (90克)



$\frac{3}{4}$ 杯* 煮熟的豆类
(如豌豆、黄豆、
扁豆) (120克)



3 粒鸡蛋
(150克)

所有重量指的是可食用的部分。

* 250 毫升的杯子

早餐的选择

放弃:



果酱或牛油面包

 选择:



鸡蛋配全麦吐司



白粥配腌菜
和/或咸菜



花生豆腐粥



炒米粉



炒米粉加鸡蛋



以炼乳和水
准备的麦片粥



以低脂高钙牛奶/有“较健康选择”标志的豆奶准备的麦片粥

午餐与晚餐选择

放弃:



蔬菜汤

 选择:



瘦鸡肉及蔬菜汤



炒饭



菜饭
(鱼和蔬菜)



蔬菜咖喱配饭



天贝(Tempeh)豆豉和扁豆
蔬菜咖喱配饭



**“扁豆、黄豆和天贝(Tempeh)豆豉
富含蛋白质。”**

放弃:



白粥配腌菜
和/或咸菜

选择:



白粥配有“较健康选择”
标志的沙丁鱼



炒米粉



鱼片米粉汤

饮料

放弃:



用水冲泡的美禄、阿华田、
好立克、麦片饮料、咖啡、茶

选择:



用高钙低脂牛奶/有“较健
康选择”标志的豆奶冲泡
的美禄、阿华田、好立克、
麦片饮料、咖啡、茶

02

钙质让骨骼更健康

人的骨骼应该能够维持一生，但超过50岁的成人骨质快速流失的风险比较高。这也是为什么钙质很重要。钙质摄入量不足，可导致骨质疏松症，一种令骨头变脆弱，从而更容易骨折的病征。所以请勿忽略强壮骨骼的重要性。另外，钙质也有助肌肉和神经的正常运作，帮助血液凝固，并调节酶的活性。

多食用含有丰富钙质的食物，如牛奶、酸奶、芝士、豆腐、沙丁鱼和添加钙质的豆奶。选择低脂乳制品，以帮助维持健康的体重。



请用我们的钙质摄取指南来达到您每天的钙质需求：
食用以下不同种类的食物，以保持骨骼强壮。每天以10个钙质星标作为目标！

1 个钙质星标 ★ = 100 毫克的钙质
 每日所需的钙质(51 岁及以上)
 是 1000 毫克

如何计划每天达到 10 个钙质星标的摄取量

早餐:

1 杯高钙低脂牛奶
 (250 毫升)



午餐:

1 方块豆干

¾ 杯的菜心



晚餐:

¾ 杯的芥兰



钙质星标
 (每样)



—1 杯高钙低脂牛奶
 (250毫升)/ 4勺奶粉



1 杯有“较健康选择”
 标志的豆奶 (250毫升)



钙质星标
 (每样)



2 汤匙非油炸的
 干江鱼仔(40克)



1 片罐头低盐
 沙丁鱼 (70 克)



钙质星标
(每样)



$\frac{3}{4}$ 杯煮熟的
芥兰 (100克)



1片
低脂芝士
(20克)



1小杯
低脂酸奶
(100-150克)



钙质星标
(每样)



1方块豆干
(100克)



1杯毛豆
(200克)



2汤匙的
烤芝麻 (20克)



$\frac{3}{4}$ 杯煮熟的
菜心 (100克)



$\frac{3}{4}$ 杯煮熟的
菠菜 (100克)



钙质星标
(每样)



$1\frac{1}{2}$ 杯煮熟的
西兰花(200克)



$\frac{1}{2}$ 包豆腐
(150克)



$\frac{1}{4}$ 杯杏仁
(30克)

“您知道吗? 您只要每天晒15-30 分钟的太阳,
便能得到足够的维生素D。维生素D 有助于钙
质的吸收。”



03

摄取足够的全谷类食物、水果及蔬菜

全谷类食物、水果和蔬菜中含有丰富的维生素和矿物质，有助于增强人体的免疫系统，并可对抗心脏病、中风和某些癌症。

全谷类食物、水果和蔬菜中也含有可溶性和不可溶性纤维。可溶性纤维可帮助降低血液中的胆固醇，而不可溶性纤维可促进肠胃功能健康。





每天在你的饮食中包括至少一种全谷类食物，如全麦面包、糙米或麦片。**每天吃2份水果和2份蔬菜。**不同的水果和蔬菜所含的营养成分不同，所以我们要吃不同种类的蔬菜与水果，以达到最大的健康效果。

1份水果的份量举例：



1粒小苹果、橙、梨或芒果 (130克)



1片木瓜、黄梨或西瓜 (130克)



10颗葡萄/龙眼 (50克)



1条中等大小的香蕉



1/4杯*干果 (40克)



1杯*纯果汁 (250毫升)

1 份蔬菜的份量举例:



1/4 圆盘+
煮熟的蔬菜



150 克生
的叶类蔬菜



100 克生的
非叶类蔬菜



3/4 杯*煮熟
的叶类蔬菜(100 克)



3/4 杯* 煮熟的非
叶类蔬菜 (100 克)

所有重量只代表可食用部分。

* 250毫升的杯

+ 10 寸的盘子

“一天一个苹果, 虽然医生可能不会远离我, 但这个苹果能大约提供每天建议的纤维摄取量的15%。”



04

减少盐分的摄取

很多人都喜欢吃咸的东西，而减少盐分的摄取对新加坡人来说极富挑战，特别是经常在外用餐的人。但是，如果逐渐减低食物中的盐分，我们的味蕾就会慢慢适应。

“盐是钠氯化物。两者都是矿物质。盐是由40%的钠和60%的氯组成的。”



**每人每日的最高钠摄取量应限制在
2000 毫克 =
1 茶匙 (5 克) 的盐或
2 汤匙 (30 克) 的酱青**

摄取过多的钠可导致高血压。高血压是中风、心脏病和肾病的危险因素。我们的钠来源如下：



- 食物中的天然成分
- 食物进行加工时所添加的成分
- 烹调食物时所添加的调味品
- 用餐时所添加的调味品

以天然材料为食物调味

新鲜食物的钠含量低，并含有一种称为谷氨酸的天然提味剂。您可以在日常膳食内包括富含谷氨酸的食物，如肉、鸡、鱼、豆、蕃茄、玉米和蘑菇，以提供天然调味料而不需要加入盐和酱汁。

或者，您可以使用新鲜或干燥的香草，如香菜、芫荽、洋葱、蒜、韭菜或青葱，以及如肉桂、豆蔻、茴香、胡椒、咖喱叶和辣椒等香料，让食物更美味，而不会增加盐分。您也可以用柠檬、酸柑或橙汁为食物提味。



选择低钠食物

在外用餐时

- 要求将酱料分开。先品尝食物，并尽量避免添加盐或酱料。
- 别在饭上淋酱汁。
- 避免在吃带汤的食物时把汤都喝完，因为汤内都含有很多盐分。



采购时

- 选择新鲜的食物，而不是加工、罐装或腌制食品。
- 选择低钠或有“较健康选择”标志的产品。

采购清单



尽可能选择有“较健康选择”标志的产品。有这个标志的产品通常含有较少的脂肪、饱和脂肪、钠和糖分，并可能比其他同类的产品含有更多食用纤维、钙质和全谷成分。

包括肉、鱼或豆腐

提供蛋白质，以维持身体机能，并减少肌肉萎缩。

- 瘦肉和禽肉- 去除皮和可见的脂肪
- 新鲜或冷冻的鱼类
- 鸡蛋
- 豆腐、豆干、天贝(Tempeh)豆豉、黄豆和扁豆
- 低脂牛奶、低脂芝士
- 低脂酸奶

钙质让骨骼更健康

维持或增强骨骼、肌肉和神经的健康。

- 低脂牛奶
- 低脂芝士
- 低脂酸奶
- 高钙豆奶
- 江鱼仔
- 沙丁鱼

摄取足够的全谷类食物、水果和蔬菜

强化人体的免疫系统，保护人体免受疾病侵袭。

全谷类

- 糙米、全麦面包、全麦面条、糙米米粉、印度麦饼
- 全麦饼干
- 麦片

水果

- 任何新鲜水果

蔬菜

- 任何新鲜或冷冻的蔬菜

减少盐分的摄取

有助于减少患上高血压、中风、心脏病和肾病的风险。

- 香草及香料

其他

- 食用油和人造黄油
- 水
- 无糖或少糖饮料

05

更多饮食信息

随着年龄的增长，您在饮食方面的态度和偏好可能有所改变，从而导致食欲不佳。有时候，药物也能影响您如何进食或品尝食物。

以下一些方法能帮助您吃得更好:

我没胃口, 该怎么办?

- 利用香草和香料来提升食物的味道。
- 与亲朋好友共享美食, 会吃得更愉快。
- 少食多餐。

我有咀嚼困难, 该怎么办?

- 通过以下方法让糙米饭和全麦面包更绵软:
 - 煮饭前先将1杯糙米浸泡在2½ 杯的水中半小时。烹煮时加多一些水。
 - 把面包蘸着饮料吃, 或改吃粥而不吃饭。
- 选择较软的水果, 如木瓜、香蕉或西瓜。
- 将蔬菜切成小块, 并烹煮更长时间。胡萝卜、南瓜、菜花和绿叶蔬菜(不包括梗) 都能这样烹煮。
- 以豆腐、鸡蛋、肉碎和鱼取代大块的肉。

**如果您的假牙让您感到不舒服，
请去看牙医检查。**



如果您有以下症状，请看医生...

- 长期在吞咽时咳嗽，或在吞咽时感到疼痛。
- 您没有刻意减肥，体重却日益下降。
- 在过去几天内，您的胃口不好。

如果我已经有高血压、糖尿病、心脏病或其他慢性疾病呢？

这里列出的健康饮食建议适合大多数的慢性病患者。在改变饮食习惯之前，请向医生或营养师询问，以获得更具体的建议。

如果我有痛风，能吃豆类和豆制品吗？

您能否吃豆类及豆制品，取决于您病情的严重程度。最好看医生，以获得更具体的建议。

06 保健品

若我想要服用, 或正在服用保健品, 该注意些什么呢?

维生素和矿物质保健品并不能取代健康的饮食。但当一个人步入晚年时, 一些维生素和矿物质保健品可能有帮助, 特别是当一个人无法维持多样化和均衡的饮食时。



服用保健品时

在服用保健品, 如维生素和矿物质保健品、银杏、大豆异黄酮和氨基葡萄糖之前, 请向医生咨询。不必要的保健品可能弊大于利。有些保健品会影响药物的作用。

选择保健品时, 切记:

- 更多并不代表更好。维生素和矿物质保健品, 如维生素A、维生素C或钙质可能对人体有益, 但摄入过多反而有害。向医生咨询, 以了解您应该服用的剂量。
- “自然”并不一定代表安全。例如, 一些人可能会对蜂王浆过敏, 而过多的钙片可能会导致便秘。

如果我不喝牛奶, 或不吃含高钙的食物, 该怎么办?

- 您可能需要考虑服用钙片和维生素D保健品。51岁及以上人士的钙质建议剂量是800毫克, 维生素D则是800国际单位。

如果我没胃口, 而且没有刻意减肥, 体重却日益下降, 该怎么办?

口服营养保健品和高热量和/或含高蛋白质的零食可帮助您增加营养的摄取。

咨询医生或营养师, 以确定体重下降的原因和所需的治疗。您的营养师能够提供营养评估, 建议您如何更好地改变饮食习惯, 以满足您的营养需求。

“在开始服用任何口服营养保健品前, 请务必向医生或营养师咨询。”





欲知更多信息，
请致电保健热线 **1800 223 1313***
或浏览 **healthyageing.sg/nutrition**

幸福老龄化行动计划旗下的项目之一

*通过手机拨打 1800 服务热线需缴付通话费。

Copyright © HPB B 865 – 24 2
June 2024