



吃得對

營養與飲食學會發佈的食物、營養和健康小訣竅

老年人的健康飲食

健康飲食是一生所推薦的，但隨著年齡的增長，某些因素會影響我們的營養需求。從所有食物組（蔬菜、水果、穀物、乳製品和蛋白質食物）中選擇不同種類食物，將有助於你建立健康的飲食習慣。

下面的小訣竅可以幫助你在正確飲食的道路上起步。



把你一半的盤子放滿水果和蔬菜。

吃各種不同顏色的蔬菜，包括深綠色，紅色和橙色的蔬菜。豆和豌豆也是不錯的選擇。豆子、豌豆和扁豆也是很好的選擇。新鮮，冷凍和罐頭蔬菜都可以是健康的選項。在標籤上尋找「減鈉」或「無鹽」的字樣。將水果添加到日常的膳食、零食或作為甜點。選擇乾果、冷凍水果或罐裝(用水或100%果汁包裝的)水果，以及新鮮水果。

至少有一半的穀物是全麥的。

選擇用100%全穀物製成的麵包、麥片、餅乾和麵條。全麥墨西哥薄餅，糙米，布格麥/碾碎的乾小麥，小米，苜蓿籽和燕麥也都算作全穀物。另外，找尋富含高纖維的麥片以幫助保持規律的排便習慣。還有選擇進食強化了維生素B12的穀物，維生素B12是一種營養物質，隨著年齡增長或是服用某些藥物，其吸收也會減少。

改用無脂或低脂牛奶，酸奶和奶酪。

老年人需要更多的鈣和維生素D以保持骨骼健康。每天應該包含三份脫脂或低脂牛奶，酸奶或奶酪。如果你有乳糖不耐症，可以嘗試喝不含乳糖的牛奶或加鈣的大豆飲料。

選擇不同種類的蛋白質食物。

每週吃蛋白質食物組中的各種食物。除了瘦肉、家禽和雞蛋外，在計劃膳食時還可以選擇海鮮、堅果、豆類、豌豆和扁豆。

把蛋白質食物納入每天的餐飲和零食中。來自動物來源的蛋白質食物也提供維生素B12，而某些植物性食物也可能會被強化維生素B12。如果你有維生素B12水平低的風險，你的醫生也會建議你進食維生素B12補充劑。

限制鈉、飽和脂肪和添加糖份的攝取。

留意你所吃的食物中是否含有鹽或鈉。比較食物中的鈉含量，並選購鹽或鈉較低的食物。在調味食物時，可以嘗試不加鹽而改用香料或香草代替。在烹調食物時，用油類而不是固體脂肪。偶爾可以多吃一點飽和脂肪為主的食物，但絕不能天天如是。含高飽和脂肪的食物包括甜點，油炸食品，比薩和加工肉（例如：香腸和熱狗）。經常選擇水果作為甜點，以代替含有添加糖份的甜點。

保持充足水分

每天要多喝水，以幫助預防脫水和促進良好的消化。其他有助於滿足水分需要的飲料包括無糖飲料，如低脂和脫脂牛奶、強化大豆飲料和100%的果汁。多選擇這些飲料來代替含糖飲料。

享用你的食物時要注意份量。

大多數老年人需要的熱量比年輕時少，所以應避免過大的份量，嘗試使用較小的盤子，碗和杯子。

盡量多在家裏做飯，這樣你會較容易控制各種食物的攝取。

叫外賣時，尋找更健康的菜單選項。選擇包含蔬菜，水果，全穀類和瘦蛋白質食物的菜餚。當份量較大時，可以與人分享或留下一半以後吃。

如果你有特殊的飲食需要，請諮詢註冊營養師。註冊營養師可以為你自訂屬於你的飲食餐單。

如需尋找適合你的註冊營養師，以及想知道更多食物和營養資訊，請瀏覽以下網站：
eatright.org。

eatright. Academy of Nutrition and Dietetics

營養與飲食學會是世界上最大的食品和營養專業組織。該學會致力於透過研究、教育和宣傳來改善健康並推動營養學專業的發展。

本資訊由以下人員/機構提供：

由營養與飲食學會註冊營養師撰寫。

來源：美國衛生與公共服務部和《食品與營養指南》第5版。

©2022 營養與飲食學會。允許為教育目的複製本印刷品。不允許以銷售為目的進行複製。