

吃得對!

營養與飲食學會提供的食物、營養和健康小訣竅



老年人的健康飲食

想飲食健康，其實並不複雜。進餐前，想想你要吃什麼。選擇能提供所需營養的食物，用蔬菜，水果，全穀類，低脂乳製品和瘦蛋白食物來打造你的健康餐盤。



請注意以下提示，以幫助你開始健康飲食的方式。

把盤子裡的水果和蔬菜各佔一半。

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。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。

在膳食和零食中添加水果。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 (Tortilla)，糙米，小麥片(Bulgur)，小米，莧籽 (Amaranth) 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。

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。

把蛋白質食物 (例如:海鮮，堅果，豆類和豌豆，以及瘦肉，家禽和雞蛋)納入每週的餐飲和零食中，讓你的蛋白質攝入量持續每天增加。

限制鈉，固體脂肪和糖份的攝取。

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。

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）。

在烹調食物時，用油類而不是固體脂肪。

喝水而不是加糖飲料。經常選擇水果作為甜點，以代替含有添加糖份的甜點。

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。

外出就餐時，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，可以與同行分餐或帶一半的份量回家待用。

用自己的方式保持身體活躍。

選擇自己喜歡的運動，並量力而為。隨著你花更多時間進行運動，健康方面的益處也隨之會增加。

如果你目前並沒有運動的習慣，請你在開始任何運動計劃前，先諮詢你的醫生。

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定制屬於你的飲食餐單。

如需轉介給註冊營養師，以及想知道更多食物和營養資訊，請訪問以下網站：www.eatright.org。

 **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人員組織。該學會致力於通過研究、教育和宣傳來改善健康狀況，並促進營養學的專業發展。

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，疾病預防與健康促進辦公室和《食品與營養指南》第5版
©2021 Academy of Nutrition and Dietetics. 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。