

疾病危機意識不足 中年人比長者更不健康

◆ 李孟進

香港相對是一個比較富裕的都市，但一項調查顯示：中老年人在飲食的營養攝取量竟然不足，至年老時容易令身體逐漸出現毛病，影響自理能力。因此，步入中年的港人應該及早注意飲食習慣，否則到年老時，功能器官及新陳代謝衰退會影響營養吸收，對改善健康有難度，影響晚年生活質素。

香港營養學會今年7月公布一項調查報告，指該會成功訪問了72名年齡40至75歲市民的飲食習慣，結果顯示，雖然大部分受訪者都會選擇較健康的食物，逾五成受訪者體重指標屬過重及肥胖，逾七成人運動量不足，當中所有40至49歲受訪者的DHA及EPA攝取量過低，中年人比老年人更不健康。

調查又發現：維他命D及鈣質攝取不足的情況最嚴重，84%未能攝取足夠維他命D；而常被中老年人忽略的鈣質，也有87.5%受訪者未達標，只有約3成受訪者每周飲5次以上奶類品，特別是50至59歲的組別。

香港營養學會會長張智良指出，中年人對疾病危機意識不足，而且經常出外用膳，飲食習慣

偏向多鹽多糖多油；另外，有些肥胖的人自以為體重高等於營養足夠，或者以為少吃肉可以減肥，反而令到體內鐵質維生素不足及出現貧血。也有些患有心血管病或糖尿病的人自行減食，而他們又不愛運動，這都是營養素攝取量不足的主因。

調查發現，受訪者有六大營養素攝取量不足，包括DHA及EPA、葉酸、維他命B6、維他命B12、維他命D及鈣質，張智良解釋：鈣質、維他命D、蛋白質、DHA及EPA能夠保持肌肉質量、骨骼及關節健康，可減低肌少症、骨質疏鬆及關節炎機率，到年長時不易跌倒及骨裂；而維他命B6、維他命B12、葉酸、DHA及EPA則有助減少認知障礙或腦退化症等慢性疾病風險。

他認為，日常食物中可以從魚類和果仁攝取DHA及EPA；深綠色蔬菜中有葉酸；燕麥、紅米和糙米含有維他命B6；肉類有維他命B12；鈣



● 步入中年後，應時刻保持均衡飲食，維持健康身體享受晚年。

質及維他命D，如：牛奶、沙甸魚、豆製品等，每周食用2至3次魚類，進食全穀類食物及深綠色蔬菜，適量果仁及豆類等，更要經常做運動。

至於營養補充劑不能取代健康飲食，因為這是單一營養素，無助改善營養不均，如每星期進食兩次魚類，每次2兩左右已足夠補充DHA及EPA，毋須再服魚油等營養補充劑，不過，面對那些咀嚼吞嚥有困難如中風病人，補充劑有一定效用，他們可徵詢醫護人員意見。

因此，踏入40歲開始，便要開始保持均衡飲食，飯菜維持少鹽少糖少油。千萬不要等到年老身體機能走下坡才開始，時刻保持肢體及腦部活動能力，老年才能享受高質素生活。

無溝橋之十一

食到老，要洗腦，食老唔洗腦生草
好易化石變老土，年年月月勤洗掃
清醒便比青春好



◆ 香山亞黃

騰訊

團總裁馬化騰有句名言：「其實你甚麼都沒做錯，就錯在「你太老了。」今年港大創業論壇，兩年前中國企業家俱樂部，他都是如是說。各位老友記聽後別生氣，因為馬總說的不是你。而是網路第一代創業者，他們若果思維老化，與年輕人差異愈大，愈是窒礙發展。

這句名言其實也側面

解釋了因何大家都「一恐老」，彷彿老是一種絕世病毒。說穿了，大家恐懼的老，其實就是一種會令你與年輕人距離拉遠的心態，叫做「老年人心態」。認識兩位婆婆，一位聽見有社區長者游泳班，興奮地要報名參加，我這小輩聽後正大力鼓掌讚好，誰知另一位已忙不迭在旁潑冷水：「都未落水就已皺皮了，還穿甚麼泳衣！別阻住後生仔玩吧。」有時候，老不在於皮

做個年輕老人家

膚皺不皺，你敢穿泳衣走出來學B班，後生仔可能都會讚你「型」、「靚」。最可怕的老存在於心態。你說你說，以上哪一位心態更老一些？我看前者心態年輕，學完小手工又想學游泳，一點也坐不住，非常地可愛，與她相處定充滿童趣與歡笑聲。

她說現在愈活愈開心，去完新加坡演出音樂劇《馮寶寶回到牛車水》之後，聽說9月又會和阮兆輝搭檔演大戲《拜將臺》，10月再飛土耳其拍攝《恩典之旅》。如此充實的行程，興奮的心情，肯定連「老」也怕了寶寶姐吧。

把自己打扮成60年代性感尤物珍娜羅璐寶烈吉姐，一襲超低胸衣裙，大家都誇她美艷不可方物。寶寶姐的年輕秘笈正是：「每天在舊事中找回一點新的感覺。」

◆ 梁穎勤

應用老年學

◆ 江馥賢

現代年輕者時尚創新，追求生活品味與科技潮流。為配合他們的需要，香港理工大學活齡學院推出「應用老年學」課程，務求培訓有志服務長者的年青人，更了解長者的需要。香港理工大學活齡學院聯席總監，兼應用社會科學系高級臨床講師錢黃碧君表示，現今

長者服務跟從前已不再一樣，她說：「從前的長者服務著重照顧議題，但現今很多長者都具有高學歷，以及良好的經濟條件，他們都希望提高生活質素，和貢獻社會，所以要服務這年代的長者，要從了解他們入手。」

談到如何吸引年輕人投入銀髮市場，錢黃碧君說：「『應用老年學』課程本身是一個很豐富的全方位課程，我們從十個不同學系招攬教師為學生培訓，讓他們對社會有更廣泛認識。」而且，現代年輕人與長者的距離亦愈來愈近，她說：「有很多年輕人都得到父母的支持前來報讀，他們有的甚至覺得現今長者就好像父母和親人，感覺親切，各代的距離不再如從前般遙遠。」