

THE VOICE 松柏之聲

非賣品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: thevoice@sjs.org.hk

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



頭條

◆ 聖雅各福群會
社區營養服務及教育中心

健康飲食 防衰老

在小社區走一圈，不時會遇到步履艱難或需要拿着拐杖緩緩過馬路的長者。年長人士隨時間增長必然都會這樣嗎？其實不然，年紀增長是不可避免之事，但並不等於「衰老」及「衰腦」。

根據「賽馬會全城起動防衰老計劃」的定義，「衰老」除了泛指身體機能、認知能力、心理、自我照顧能力及智力等多方面出現退化外，還涵蓋五大範疇，分別為體重下降、經常疲乏、上落樓梯的困難度、體位轉移或步行及患病情況等。當我們年老時，想繼續擁抱健康，維持強健身體機能及認知能力，要做到防患於未然，關鍵在於及早建立健康生活模式。

減少肌肉流失

人體肌肉量在 50 歲以後，每 10 年將減少 8%，在 60 歲後，每 10 年更將減少達 30%。若果不預早計劃，刻意減慢肌肉流失，定必會隨着年齡增長形成身體機能老化，甚至併發慢性疾病等一連串身體健康問題出現。另一方面，肌肉量減少會導致行動能力下降，若飲食不注重營養，太少能量及蛋白質攝取，會造成更多肌肉流失，使人體新陳代謝減慢，增加衰老風險。衰老直接影響認知能力減弱，對於保護認知能力，除了要保持定時運動及健腦訓練，均衡攝取對腦細胞有益的營養素也很重要。多吃蔬菜、水果、選擇全麥五穀類、好油脂類、優質蛋白質，這樣對預防腦部衰老大有幫助。

新興飲食法延緩衰退

有研究發現，地中海飲食及得舒飲食可減緩人們認知能力衰退的速度，對心血管健康有正面的好處。此外，飲食法提倡多吃橄欖油，這在降低心血管疾病與死亡

風險上有比較好的成效。結合地中海飲食及得舒飲食原則為攝取足夠水份，每天在膳食中要包含全麥五穀類、蔬菜類、水果類、豆類、堅果類、健康的油脂（以橄欖油為主）以及天然香料。每天適量食用蛋或白肉，每星期至少吃兩次魚類及海鮮，每星期適量攝取奶類製品，並建議多選擇發酵奶類製品，例如：低脂乳酪及芝士。少吃紅肉及甜品，以及限制飲酒量及高鈉醬料食品。

飲食建議

如果想知道飲食是否均衡及貼近原則，可參考以下列表建議飲食方法：

全麥五穀類：每餐吃半碗至 1 碗



蔬菜類：每餐吃最少 2 份，多選深綠色蔬菜（每份為熟菜半碗）



水果類：每餐吃 1 至 2 份，一星期吃 2 次莓果類

（每份為一個中型水果或半碗）



油脂類：每餐煮食使用橄欖油 / 芥花籽油，每天

吃適量果仁種子，如：核桃、亞麻籽等

奶類及代替品：每天 2 份低脂奶及其製品、低糖或無糖加鈣豆漿

調味：每天多用天然香料，減少使用或進食高鈉質的醬汁及食品。

蛋白質及代替肉類：每星期吃

- 至少 2 份雞肉（每份為 1 兩）、

- 2 份以上的魚類或海鮮（多選富含 EPA 及 DHA 的魚類）、



- 2 份以上的豆類（每份為一磚豆腐）、
- 不超過 2 份紅肉，如：豬、牛、羊及
- 2 至 4 份雞蛋

酒：如沒有飲用酒精，繼續不飲用。若飲用，女性每天不超過 125 毫升紅酒，男士則不超過 250 毫升。



注意：每星期不超過 2 次甜食、避免含糖飲料、油炸食物與速食。

要做到防衰老，除了要從有營飲食入手，亦需要其他方面配合。例如「賽馬會全城起動防衰老計劃」除了由註冊營養師教授營養班組，更為 50 歲以上、有衰老情況人士提供 3 個月專業健身教練指導的健體運動訓練，以及一系列的健腦訓練全方位防衰退。



◆ 巧竹