

老年人的口食健康

衰老和營養健康

當我們漸漸衰老時，健康和生活方式的改變會影響我們的營養需求。

- **體質的改變** 能影響我們對食物的興趣和享用食物的能力。這些包括視力，牙齒或味覺問題。
- **生活方式的改變** 比如說，喪失生活伴侶會影響我們的口食習慣。
- 口了防治或治療慢性疾病，我們可能需要改變所食用食物的種類。

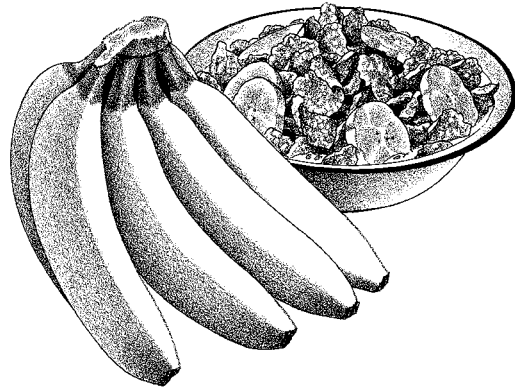
口得慶倖的是：我們可以通過膳食計口和食用點心零食來克服這些困難，提高我們的健康狀況，口保持生活品質。

良好健康的目標

攝取適量的口路里以維持健康的體重。

當我們變老時，身體的新陳代謝也緩慢下來。在呼吸，消化食物和應付其他身體功能時，我們消耗的口路里會更少。我們可能變得沒有那口愛活動了。因而，我們可能也不需要以前那口多的口路里來維持健康的體重。

口了保持健康，最好能消耗適量的口路里。過多的口路里會導致肥口。這會帶來高血壓、糖尿病、心臟病和中風的危險。過少的口路里會導致體重的減輕和虛弱。



保持均衡的富含營養的口食°

雖然我們需要的口路里更少了，我們仍需要大量的維生素和口物質° 要在更少的口路里口食基礎上滿足營養需求，老年人應吃各種富含營養成分的食物°

營養口富的食物和口料含有大量的維生素和口物質，口們的口路里含量較低或適中，像水果’ 蔬菜’ 果汁’ 瘦肉’ 低脂乳製品’ 全麥麵包和加口麥片°

從食物中獲取足口的纖維素°

口食纖維能有助於控制血膽固醇和血糖含量，口有利於保持正常的腸道功能° 每天的纖維素攝入量目標應口20到35克° 富有纖維素的食物包括：水果’ 蔬菜’ 熟幹豆’ 小扁豆’ 口米以及全麥麥片和麵包°

口用足量的水°

每天我們的身體都在喪失水分° 及時補充口失的水分才能防止脫水，保持身體的正常功能口防止便秘°

大多數人每天需要6至8杯水° 這些水可以是口水’ 果汁’ 牛口’ 湯以及無口口因的口口和茶°

預防或控制慢性疾病°

許多慢性疾病都與之前不良的口食習慣有關° 但是，之後口富的營養能有助於減輕這些疾病的影響，提高生活品質° 聯繫口的醫療人員，尋求他們的特別建議°

心臟病：遵循有利於心臟健康的口食食譜°

- 限制含高飽和脂肪的食物，口們包括蛋類’ 含大量脂肪的肉類，黃油’ 口油和棕櫚油°
- 食用含低轉脂肪的食物° 食物的標籤可以作口參考°
- 使用橄欖’ 紅花’ 菜口或大豆油°
- 食用瘦肉和低脂牛口°
- 一周至少吃1到2次魚°
- 把口或其他家禽去皮後食用°
- 不要吃油炸食物°
- 多吃水果’ 蔬菜’ 熟幹豆和小扁豆°

高血壓：控制鈉的攝入量和體重

- 選擇低鹽或低鈉的食物。可以參考食物標籤說明。
- 包括水果、蔬菜和低脂乳製品。
- 保持健康的體重。

糖尿病：控制血糖和體重

- 按照醫療人員制定的食譜來進食。
- 使用口島素或其他藥物。
- 如果可能的話，堅持體育活動。
- 保持健康的體重。

骨質疏鬆症：補充鈣和維生素D，保持骨口健康

- 食用低脂牛奶、乳酪、酸乳酪作鈣補充鈣質的來源。
- 口用加鈣鈣質的牛奶。
- 諮詢醫療人員看自己是否需要服用營養補品。
- 如果可能的話，堅持體育活動。

解決口食困難的問題**食欲不振**

- 少食多餐
- 口用含口路里和營養成鈣的口料，比如說牛奶、湯和熱巧克力。詢問醫療人員是否需要營養補充鈣料。
- 增加口食的種類和花樣。
- 利用藥草和調味品增加味道。
- 將肉類浸在果汁或沙拉調料中增加風味。
- 營造一個用餐的良好氣口。比如優雅的口布、令人愉悅的燈光和動聽的音樂。

咀嚼食物的問題

- 在吃飯時喝水或其他液體。
- 吃軟或容易咀嚼的食物。
 - 切細的肉類
 - 柔軟的富含蛋白質的食物（蛋類、低脂牛奶、乳酪或酸乳酪）
 - 柔軟的新鮮水果和蔬菜
 - 浸在水或果汁中的水果罐頭
 - 煮熟的蔬菜
 - 煮熟的麥片、米飯或義大利面
 - 搗碎的或煮成濃湯的食物

食物過敏

- 仔細閱讀食物標籤上的成分說明，避免食用可能引發過敏的食物或添加劑。

乳糖不耐性（無法消化牛奶中的糖分）

- 食用脫乳糖的牛奶或助消化乳糖的乳糖藥物。
- 某些乳製品，像乳酪或酸乳酪，可能較容易消化。

堅持體育活動

體育活動可以是任何年齡階段的健康生活方式的一部分。口能有助於：

- 燃燒卡路里控制體重。
- 保持口壯的骨口和肌肉。
- 預防心臟病和糖尿病。
- 改善心臟和肺功能。
- 增加體力和靈活性。
- 體會健康活力的感覺。
- 保持生活的整體品質。

大部分老年人都能參與體育活動。比如說行走、園藝、游泳或舞蹈，爬樓梯和椅子操也算。

了解口服用的藥物

某些藥物能與口食中的食物反應。請仔細閱讀藥物的標籤說明。

向口的醫療人員諮詢

- 瞭解口需要的卡路量以及是否口需要遵循特別的食譜。
- 告訴醫生和藥劑師口服用的所有藥物。這包括非處方和處方藥。向他們諮詢是否這些藥物會與口口食中的食物發生反應。
- 在開始一項新的運動前先詢問有關的建議。

要獲得更多資訊，請聯繫

U.S. Department of Agriculture National Agricultural Library

網址: www.nutrition.gov (In the Nutrition Information About...box, click on Elderly).

麻薩諸塞州口育部是一個肯定性行動單位，極力保證所有公眾都能利用其每項項目和設施。我們決不因個人的年齡、膚色、殘疾、國籍、種族、宗口、性別或性取向而有所口視。

© 2006 麻薩諸塞州口育部。因非商業口育目的，可以對本文黨的任何或所有部分進行複製。但請註明“麻薩諸塞州口育部”。

Translation provided by the University of Massachusetts Translation Center.

烹製健康的膳食

烹製健康的膳食□簡單！

以健康的方式來準備食物□不用花更多的時間或精力°

這裏有一些小建議□助□選擇和準備更有利於健康的食物°

在□選購食品時，

利用食品的標籤比較各種食品來做出有利於健康的決定°

1. 閱讀營養成分表，□出：

- 食品或□料的每人□額°
- 該型號□裝’ 罐裝或袋裝所含的□額數°
- 每□中的□路里和營養成分數量°

實例：

1 杯含脂□2%的牛□含有120□的□路里以及總共5克的脂肪°

1杯脫脂牛□含有80□的□路里以及0克的脂肪°

2. 閱讀成分表，瞭解是否某種食品富含某種成分° 根據法律，營養成分是按重量大小依次排列° 食品中占重最大的被列在第一位，占重最小的則被列在最後一位°

實例：

□看一條麵包的成分表° 如果全麥麵粉被列在第一位，該麵包則富含全麥麵粉°

3. 閱讀營養成分表，□□看表中的營養說明° 食品公司必須報告食品的日□百分率，□且他們有時也會告訴□某種食品是否含有大量或少量的某種營養成分°

實例：

添加的纖維素’ 低脂’ 零轉脂肪或高含量維生素C°

當□在準備或提供食物時

使用更少的脂肪。

肉、家禽和魚

- 選擇低脂的肉和家禽°
 - 脂肪量少於20%的牛肉末
 - 用瘦火□肉末代替牛肉末
 - 用瘦肉代替熱狗或臘腸
- 用更少的脂肪來準備和供應食物°
 - 用烘、炙或□的方式來代替油炸
 - 把肉中看的見的脂肪剔除
 - 把熟肉中的脂肪除去
 - 把□或火□的皮除去

乳製品

- 用脫脂□代替全脂□°
- 用低脂乳酪代替普通乳酪°
- 用低脂酸乳酪代替優酪乳油°
- 用義大利乳□乾酪代替□油乾酪°

油、配料和調味品

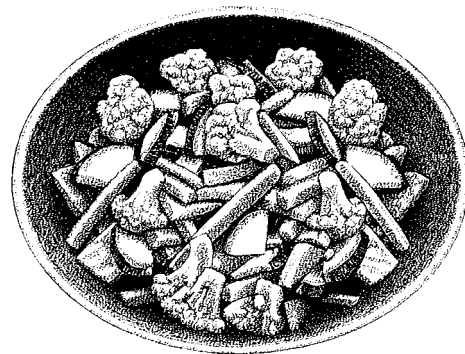
- 使用更少的黃油和蛋黃醬°
- 用植物油或無脂烹□噴料來煎食物°
- 使用低脂蛋黃醬°
- 在肉和土豆上少用肉汁°

湯和燉菜

- 在加溫前冷藏以便剔除凝脂°
- 製作□油濃湯時，用脫脂牛□代替全脂牛□°

麵包和穀類產品

- 少吃高脂肪麵包，比如牛角麵包和某些松□°
- 用低脂□乾代替高脂□乾°



少用□。

- 購買新鮮或冷凍的食物而不是罐裝食品°
- 購買標明“無鹽”、“無□”或“低□”的罐裝食品°
- 少吃加工過的肉°
- 不用或減少食譜中列出的用鹽量°
- 少用食鹽’ 調味鹽’ 醬油’ 味精 (MSG)’ 烏斯特郡醬和固體醬油°
- 用火□’ □或牛肉骨來做湯的原料°
- 使用藥草’ 香料和調味品來增加風味°

多用途調味品

適用於肉類’ 蔬菜和番茄□底料的食物°

2 湯匙幹芥末	2 湯匙黑或白胡椒
2 湯匙洋蔥粉	
2 湯匙百里香	
2 湯匙紅辣椒粉	½ 湯匙碎羅勒
2 湯匙大蒜粉	

把這些調料混合□調勻，儲存在密封的容器中°

義大利調味料

適用於義大利面或義大利菜

4 湯匙□碎的幹歐芹	1 湯匙百里香或香花薄荷粉
4 湯匙切碎的幹洋蔥	2 湯匙芹菜□
1 湯匙磨碎的牛至	1 湯匙大蒜粉
2 湯匙□碎的幹羅勒	¼ 湯匙黑胡椒

把這些調料混合調勻° 儲存在密封容器中°

成品總量：大約½杯

食譜來源：U.S. Department of Agriculture, Midwest Region. What's in a Meal?
A Resource Manual for Providing Nutritious Meals in the Child and Adult Food Care Program, Fourth
Edition, 2003. Reproduced by the National Food Service Management Institute.

用更少的糖°

- 食用新鮮的水果或未加糖的冷凍水果°
- 食用原汁包裝的水果罐頭°
- 烘□食品時比食譜規定的糖量少用1/3°
- 食用含少量添加糖的食物（紅糖’ 白砂糖’ 玉米□味劑’ 玉米糖漿’ 高果糖糖漿’ 右旋糖’ 果糖’ 葡萄糖’ 蜜糖’ 轉化糖’ 乳糖’ 麥芽糖漿’ 麥芽糖’ 楓糖漿’ 糖蜜’ 蔗糖）°

添加更多的纖維素°

- 用□米代替白米°
- 在什錦菜中使用全麥，比如說在燉菜中使用大麥°
- 把燕麥片加入肉塊或肉丸子中°
- 把□□□或魚的麵包屑換做燕麥片°
- 把辣椒醬肉的一半肉換做菜豆或黑豆°
- 用幹豆’ 豌豆瓣或小扁豆做湯°
- 把蔬菜加到乳蛋□’ 砂鍋菜和義大利麵條醬中°
- 把新鮮的水果或蔬菜當零食吃°



吃更多的水果°

- 在麥片上加入新鮮水果°
- 在拌好的沙拉中加入桔片°
- 把切好的水果片作□零食食用°
- 把水果與低脂酸乳酪混合°
- 把□□果’ 梨或水果沙拉作□□品°
- 在凍優酪乳□上加上漿果°
- 把牛□或酸乳酪□水果混合製作水果□昔°

吃更多的蔬菜°

- 午餐以沙拉□主°
- 把切細的蔬菜加入到湯’ 砂鍋菜’ 義大利通心粉醬’ 肉末番茄汁’ 肉塊和炒菜中°
- 用熟土豆來給燉菜和湯勾□°

麻薩諸塞州□育部是一個肯定性行動單位，極力保證所有公眾都能利用其每項項目和設施° 我們決不因個人的年齡’ 膚色’ 殘疾’ 國籍’ 種族’ 宗□’ 性別或性取向而有所□視°

© 2006 麻薩諸塞州□育部° 因非商業□育目的，可以對本文黨的任何或所有部分進行複製° 但請註明“麻薩諸塞州□育部”°

Translation provided by the University of Massachusetts Translation Center.

選擇健康的零食

零食在任何年齡階段都可能成爲飲食中健康的一部分。它們能有助於消除饑餓感，提供能量和營養。最健康的零食是富含營養成分且低脂低添加糖的食物。

選擇健康零食的小建議

利用食品的標籤來選擇健康的零食。

看包裝袋上營養成分表中標明的每人份的大小和數量。瞭解每份所含的卡路里和營養成分數量。限制食用含高卡路里、飽和脂肪、轉脂肪、全脂和糖的零食。

選擇在包裝袋前營養成分標記脫脂、低脂、降脂、無轉脂肪、輕或低糖、降糖、低鹽或降卡路里的食品。

看營養成分列表。少選擇將添加糖作爲首要成分的零食。輔助糖包括紅糖、白砂糖、玉米甜味劑、玉米糖漿、右旋糖、果糖、葡萄糖、蜜糖、轉化糖、乳糖、麥芽糖漿、麥芽糖、楓糖漿、糖蜜、蔗糖。

選擇低脂、低添加糖的零食。

拒... .	試試...
霜淇淋	風味低脂酸乳酪
糖昔	脫脂牛奶製作的水果糖昔
高脂餅乾	降脂餅乾
糖塊	新鮮水果
糖漿水果罐頭	原汁水果罐頭

把新鮮的水果和蔬菜作□零食來享用°

- □們富含營養但脂肪含量低°
- 試試用低脂的□醬或調料°

以更吸引人的方式來組合健康食品°

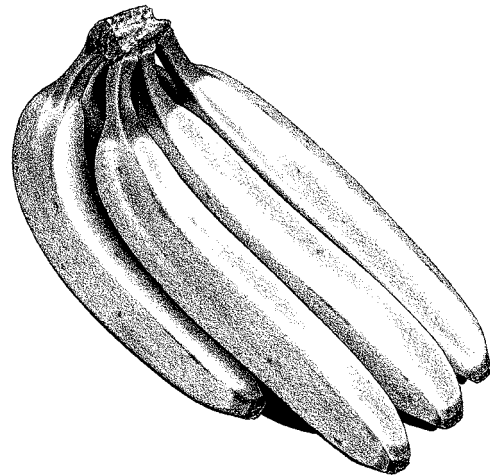
- 把新鮮’ 冷凍或罐裝的水果片與低脂酸乳酪混合°
- 用低脂牛□加麥片，頂上蓋上新鮮或冷凍水果°
- 製作□昔：將脫脂□’ 水果和香草精在攪拌機中混合°
- 將低脂乳酪融在全麥墨西哥□上°
- 用脫脂□村乳酪做□醬° 在每杯□村乳酪中加入2湯匙脫脂牛□° 加入切好的蒔羅或細香蔥° 與全麥□乾或切好的柔軟生蔬菜一起食用°

通過零食獲得額外的水分°

- □用100% 的果汁’ 低脂牛□’ 無□□因或藥茶’ □水或加□□的水°
- 試試用100%果汁做的水果□棒°
- 湯也是好的水分來源°

如果需要，請選擇柔軟以及容易咀嚼和□咽的零食°

- 食用已去皮的柔軟水果和蔬菜°
- 食用加果汁或水包裝的水果罐頭°
- 食用酸乳酪和□村乳酪°



麻薩諸塞州□育部是一個肯定性行動單位，極力保證所有公眾都能利用其每項項目和設施° 我們決不因個人的年齡’ 膚色’ 殘疾’ 國籍’ 種族’ 宗□’ 性別或性取向而有所□視°

© 2006 麻薩諸塞州□育部° 因非商業□育目的，可以對本文黨的任何或所有部分進行複製° 但請註明“麻薩諸塞州□育部”°

Translation provided by the University of Massachusetts Translation Center.

攝入足夠的水分

為什麼水非常重要？

人體依賴水。水幫助運送營養成分到人體細胞，幫助控制身體溫度，並且有助於防止便秘。同時，水也有利於咀嚼和咽食物。

每天，我們的身體都在喪失水分。我們需要攝入水分來補充所失去的，以保持體內的水分平衡。

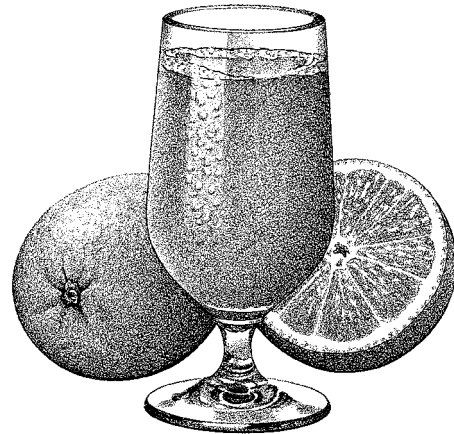
老化是如何影響水分需求的？

大部分成年人每天需要1-1/2到2升的水。但是對於一些老年人來說這一水分的需求難以達到。有些老人不覺得口乾，或者不想喝太多水。其他人服用的藥物會導致更多的水分流失。比如說利尿劑和輕瀉劑。

保證每天用充足的水對每個人都很重要。

如果人沒有用足量的水，會發生什麼事？

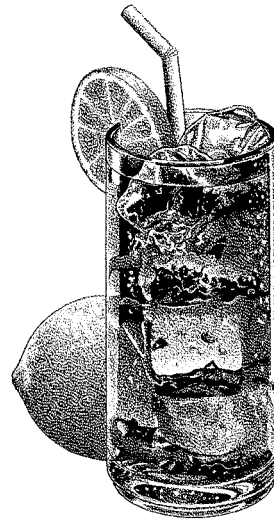
攝取的水不足會導致人脫水。這可能成為嚴重的健康問題。中度脫水將會導致肌肉收縮、抽筋、昏暈以及快脈。嚴重脫水甚至會導致死亡。



攝入足量的水分

每天應喝6-8杯水。這裏有些建議：

- 水
- 礦泉水
- 100% 水果或蔬菜汁
- 湯或肉汁（低鹽或低糖）
- 塞爾酸水
（無味，各種風味或含有果汁）
- 無糖咖啡或茶



請向醫療人員尋求特別的建議。

如果你有健康方面的問題，請告訴你的醫生。確定你每天所需用的水量。

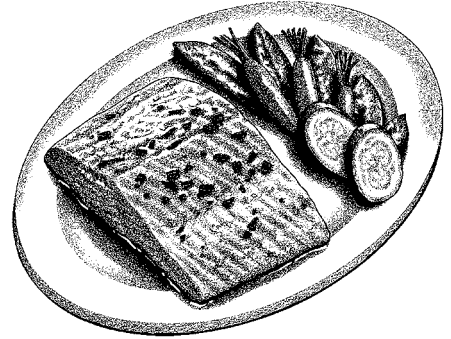
如果你正在服用藥物，請告訴醫生或藥劑師。請詢問是否這些藥物會影響身體對水的需求量，以及是否需要因此調整你的水量。

外出就餐時的健康□食

外出就餐可能是一頓大餐。如果□知道選擇什□食物，
□也可能是一頓健康美食的機會。

提前計劃。如果□計劃在一家餐館就餐，請選擇低脂
的食物作□早餐和午餐。

在餐館就餐時，仔細閱讀功能表。詢問食物的烹□方式，
□選擇小□的食物。



這裏有一些健康食物的建議：

	多選擇：	少選擇：
□料	低脂牛□ 100% 果汁 水，□水或□□水 無□□因□□或茶	全脂牛□ 不含酒精的□料 酒精□料
開胃菜	新鮮水果 新鮮蔬菜 什錦海鮮 低脂□醬或乳酪抹醬	含大量黃油或油的食物 油炸蔬菜 □油□醬 乳酪抹醬
湯	蔬菜或豆湯 □湯 麵湯	蛋湯 乳酪濃湯 □油湯
沙拉	低脂調味料製作的沙拉 (醋、□□、低脂或脫脂調味料)	含乳酪和□油調味料或蛋黃醬的沙拉
水果	含少量糖分的新鮮或煮熟的水果	拌有□油或鮮□油的水果
蔬菜	新鮮蔬菜 (□蒸或烘培) □土豆	用黃油、油烹□或加優酪乳油的蔬菜 法式土豆條或薯片

	多選擇：	少選擇：
魚	烘□' □蒸或水煮魚 少油或低脂	加油或脂肪的魚 (油炸' 塔塔醬' □油醬或黃油)
家禽	□' 火□或可尼西小母□ (去皮□不用濃汁烹調)	油炸或□□麵醬的鵝或鴨
肉	剔除肥肉的瘦肉 (□且沒有□麵包屑油炸) 比如說： 牛肉 後腿' 裏脊肉' 前腿或腰肉 瘦牛肉末 □肉 裏脊肉 加工過的肉 低脂午餐肉	含脂肪的肉末，比如說： 牛肉 “頂級”牛肉 普通牛肉末 □肉 小排骨 □麵包屑的肉類 加工過的肉 普通午餐肉 臘腸或熏肉 熱狗或法蘭克福香腸
麵包	全麥麵包' 麵包棒全麥皮塔袋□	白麵包' □乾' 牛角麵包 黃油卷' □□' □□圈
其他 谷類	水煮或□蒸□米 全麥義大利面和通心粉	炒飯' 白飯 非全麥義大利面
脂類和 油類 (偶爾使用)	低脂沙拉調料 低脂蛋黃醬	高脂沙拉調料 普通蛋黃醬 黃油或蛋黃醬 動物油或□油
調味品	藥草' 香料' 醋 低□醬油	特級醬，醬油 烏斯特郡醬油
□點	天使蛋□ 新鮮水果 凍水果□ 低脂風味酸乳酪 低脂優酪乳□	蛋□' 派或□□ 水果派或□ □油或鮮□油 □油凍 霜淇淋

資料來源：University of Massachusetts Extension Nutrition Education Program, Eating Out the Low-Fat Way.

麻薩諸塞州□育部是一個肯定性行動單位，極力保證所有公眾都能利用其每項項目和設施。我們決不因個人的年齡、膚色、殘疾、國籍、種族、宗□、性別或性取向而有所□視。

© 2006 麻薩諸塞州□育部。因非商業□育目的，可以對本文黨的任何或所有部分進行複製。但請註明“麻薩諸塞州□育部”。

Translation provided by the University of Massachusetts Translation Center.

保持食物的食用安全性

□什□食物的安全性如此重要？

對於老年人來說，食用帶有害細菌的食物會導致嚴重的疾病甚至死亡。正確處理食物才能保證□們的食用安全性。

在食品店裏

- 購買經過巴士消毒的牛□和果汁。
- 不要購買未經巴士消毒的牛□、未經巴士消毒的果汁、軟乳酪或生芽菜。這些食物對老年人可能會不安全。
- 不要購買容器已經損壞的食物。
- 在臨付款前選擇冷藏和冷凍食品。
- 在回家的路上要保持冷藏和冷凍食物陰□；或者直接回家，盡可能使冷藏食物保證低溫。

在家中

□潔

- 在處理食物前用肥皂和水仔細洗手。
- 用熱的肥皂水□洗器具、工具和菜板。

隔離

- 處理生肉、家禽和海鮮要使用單獨的菜板。
- 不要把冷凍食物放在廚房的□上解凍。應把□們放在□箱或微波爐裏解凍，然後立□進行烹調。

烹□

- 肉、家禽、海鮮和□蛋要完全煮熟。可以使用食物溫度計來測量溫度。
- 煮好的食物如果馬上吃不完，把□們放在□箱裏。

冷藏

- 把食物放在□箱裏應保持35到40F的低溫。
- 每天利用□箱的溫度計檢□溫度。

洗手

在準備食物前，要洗手°

在以下情況後，要洗手…

- 觸摸了生肉’ 家禽’ 魚或蛋後°
- 觸摸了□盤子’ 器具或儀器後°
- 觸摸了□的鼻子或身體的其他部分後°
- 打完噴□或咳嗽過後°
- 放下正準備的食物去接電話後°
- 吃完東西或吸過煙後°
- 用完洗手間後°
- 倒完□□後°

如何洗手

在□食物前，請□遵循這四個簡單步驟°

1. 用溫和的流動水把手打濕°



3. 把雙手仔細沖洗乾淨°



2. 用肥皂在手裏□出泡沫°



4. 用乾淨的毛巾把手擦幹°



要獲得更多資訊，請□詢以下網站°

Gateway to Government Food Safety Information

□址: www.FoodSafety.gov

參考資料

- Fight BAC! Keep Foods Safe from Bacteria. Partnership for Food Safety Education, 2004. Website: www.fightbac.org/main.cfm (accessed March 2006).
- Wash Hands. University of Massachusetts Extension NEP, 1999.

麻薩諸塞州□育部是一個肯定性行動單位，極力保證所有公眾都能利用其每項項目和設施° 我們決不因個人的年齡’ 膚色’ 殘疾’ 國籍’ 種族’ 宗□’ 性別或性取向而有所□視°

© 2006 麻薩諸塞州□育部° 因非商業□育目的，可以對本文黨的任何或所有部分進行複製° 但請註明“麻薩諸塞州□育部”°

Translation provided by the University of Massachusetts Translation Center.

營養補充品

營養補充品和健康

營養補充品的種類繁多。比如說有維生素、礦物質、草藥、氨基酸、魚油、大蒜和亞麻。藥品公司都大力宣傳這些補品對健康的益處。但是這並不是說這些產品對每個人都是有利於健康的。具體情況要取決於個人、營養補充品和服用的劑量。

維生素和礦物質

每個人都需要維他命和礦物質。食物是它們最好的來源。但是，許多老年人可能無法從食物中攝取足夠的維他命和礦物質。他們的食譜中、維生素B12、維生素D或其他營養成分含量可能比較低。維生素-礦物質的營養補品能幫助滿足他們的營養需求。

在服用維生素或礦物質營養品前，要注意：

- 大劑量服用某種營養品可能會對身體有害。
- 某些營養劑可能會與藥物發生反應。
- 應該向醫生詢問自己服用營養劑的必要性，以及適宜的劑量。

草藥營養補品

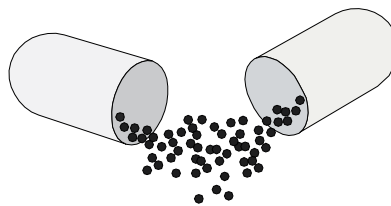
很多人都聽說過草藥營養品對健康的功效。比如說人參、連翹和黑升麻。

醫學專家正在研究草藥的安全性和有效性。以下是一些目前所瞭解的有關知識：

- 某些草藥有積極的療效。
- 某些草藥可能與藥物或營養成分互相作用。
- 某些草藥含有有害物質。
- 草藥標籤上注明的含量與實際含量可能有出入。

其他營養補品

專家們也正在研究其他營養補品的安全性和有效性。這些營養品包括氨基酸、魚油、大蒜和亞麻。



請向您的醫療人員諮詢

- 營養劑不應代替健康的飲食或醫療建議。
- 大劑量不一定比小劑量好。劑量過大甚至可能對人體有害。
- 某些營養品可能會與藥物，或其他補品相互作用。這可能帶來有害的結果。
- 除非專家們對某些營養品有更多的瞭解，馬上就建議使用還太早。

想獲取更多資訊，請看以下網址：

Food and Drug Administration (FDA)

An FDA Guide to Dietary Supplements

網址：www.cfsan.fda.gov/~dms/fdsupp.html

Food and Drug Administration (FDA)

Tips for Older Dietary Supplement Users

網址：www.cfsan.fda.gov/~dms/ds-savv2.html

麻薩諸塞州教育部是一個肯定性行動單位，極力保證所有公眾都能利用其每項項目和設施。我們決不因個人的年齡、膚色、殘疾、國籍、種族、宗教、性別或性取向而有所偏視。

© 2006 麻薩諸塞州教育部。因非商業目的，可以對本文的任何或所有部分進行複製。但請註明“麻薩諸塞州教育部”。

Translation provided by the University of Massachusetts Translation Center.

藥物

藥物和老年人

大部分中老年人都服用藥物，包括非處方藥和處方藥。學會正確服用藥物的方法來增進健康。

食物與藥物之間的聯繫

食物和藥物都有利於健康。但如果一起服用，它們有可能會互相影響。

藥物可能影響食物的攝入

- 藥物可能影響食欲。
- 藥物可能會改變食物的味道和氣味。
- 藥物可能會引起噁心或嘔吐。
- 某些藥物應該空腹服用。其他藥物應在飯後服用。
- 在服用某些藥物時用酒類可能有害。

食物可能影響到藥物的功效

- 某些食物可能會影響身體利用藥物的方式。
- 某些食物在與某些藥物結合後可能會產生不良的後果。



向□的醫療人員尋求特別的建議°

按處方服藥°

向□的醫生或藥劑師詢問：

- 每日服藥的時間°
- 在服藥時是否應該停止食用某些食物°
- 在服藥時，□是否需要任何營養補充品°
- 可能的副作用°
- 長期服用的藥物的劑量是否應按期進行調整°



告訴醫生和藥劑師：

- □所服過的所有藥物（非處方和處方藥物）°
- □所服過的營養補品°
- 食用過某些食物後出現的任何症狀°

把□服用的藥物放在容易開□的大□中°

確保藥物的標籤易於閱讀°

想獲取更多資訊，請□看以下網址：

Food and Drug Administration (FDA)

Medications and Older People

□址: www.pueblo.gsa.gov/cic_text/health/meds4old/697_old.html

麻薩諸塞州□育部是一個肯定性行動單位，極力保證所有公眾都能利用其每項項目和設施° 我們決不因個人的年齡、膚色、殘疾、國籍、種族、宗□、性別或性取向而有所□視°

© 2006 麻薩諸塞州□育部° 因非商業□育目的，可以對本文黨的任何或所有部分進行複製° 但請註明“麻薩諸塞州□育部”°

Translation provided by the University of Massachusetts Translation Center.

體育活動

□ 什□ 老年人需要進行體育活動？

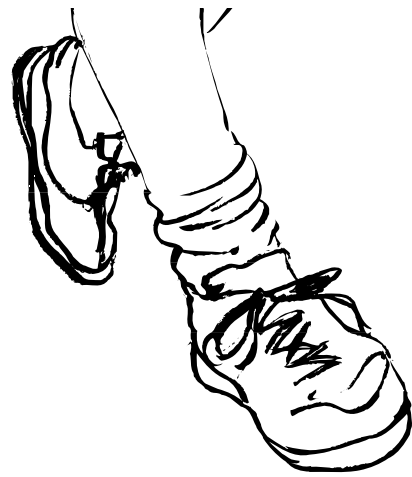
經常的體育活動在任何年齡階段都是十分重要的。□ 們對健康大有益處和提高生活品質。

□ 究表明體育活動對大多數的老年人都是安全的。

體育活動有什□ 益處？

經常的體育活動能有助於：

- 保持肌肉力量。
- 減緩骨質流失。
- 控制體重、糖尿病和心臟疾病。
- 降低□ 倒和受傷的危險。
- 改善體力和心理健康。



體育活動的類型

- **伸展運動** 有助於保持身體的柔□ 性。□ 能有助於防止跌倒。
- **耐力練習** 能改善心律。□ 有助增進腦部的血液和□ 氣□ 圈。比如說行走和游泳。
- **力量練習** 有助於加□ 肌肉和骨□ 。比如說零負重練習或握住未開□ 的湯罐頭進行上肢□ □ 練習。
- **平衡練習** 有助於防止跌倒、□ 骨骨折和其他傷害。比如說單腿站立或在扶穩椅子的情況下側□ 單腿的練習。

向□的醫療人員諮詢

- 是否□有某種疾病不能進行體育活動°
- 多少運動量對□是最適宜的°
- □需要限制和避免什□類型的活動°
- 運動時□是否需要人看護°



想獲取更多資訊，請□看以下網址：

Growing Stronger: Strength Training for Older Adults

□址：www.cdc.gov/nccdphp/dnpa/physical/growing_stronger/resources.htm

Published in 2002 by Tufts University and the Centers for Disease Control and Prevention.

Exercise: A Guide from the National Institute on Aging

□址：www.niapublications.org/exercisebook/ExerciseGuideComplete.pdf

Reprinted in 2004 by the National Institutes of Health.

參考資料

- Exercise: A Guide from the National Institute on Aging, reprinted in 2004.
- Growing Stronger: Strength Training for Older Adults. Centers for Disease Control and Prevention and Tufts University, 2002.
- Position Stand: Exercise and Physical Activity for Older Adults. American College of Sports Medicine, 1998.

麻薩諸塞州□育部是一個肯定性行動單位，極力保證所有公眾都能利用其每項項目和設施° 我們決不因個人的年齡、膚色、殘疾、國籍、種族、宗□、性別或性取向而有所□視°

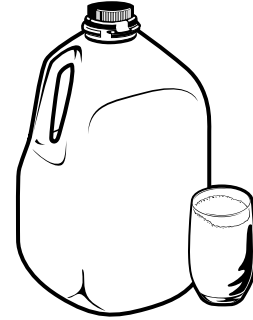
© 2006 麻薩諸塞州□育部° 因非商業□育目的，可以對本文黨的任何或所有部分進行複製° 但請註明“麻薩諸塞州□育部”°

Translation provided by the University of Massachusetts Translation Center.

緊急應變計劃

對緊急狀況有所準備？

暴風雨、洪水或電力中斷的到來常常毫無徵兆。如果沒有準備好，到那個時候再去買食物和水就太了。



如何提前計劃？

- 儲存至少3天的食物、水和其他物品。
- 購買不需要儲存在箱的食物。
- 不要購買那些鹹而會讓覺得更渴的食物。
- 把食物儲存在容器內防止有害物質和細菌。把們放在乾燥陰的地方，蓋好。
- 每隔幾個月更換沒有使用的緊急食物儲備。這樣有助於保持這些食物的食用安全性。保證們的品質。

基本物資儲備

急救箱
個人衛生物品
含酒精消毒洗手液
使用乾電池的時鐘或手
可式收音機
手電筒或提燈
電池

與食物有關的物資儲備

手動開罐器
一次性盤子和杯子
一次性用具
隔熱冷藏箱
袋（保持冷凍）

緊急狀況食物和水儲備

用封閉的容器儲存在陰涼的安全地方

牛奶和乳製品	<ul style="list-style-type: none"> • 奶粉或罐裝煉乳 • 牛奶糊或豆漿 • 盒裝或可保存的牛奶
肉、魚、家禽和豆類	<ul style="list-style-type: none"> • 罐裝肉、魚或魚 • 罐裝豆子 • 花生醬、堅果或種子
水果	<ul style="list-style-type: none"> • 水果罐頭或乾果 • 罐裝或盒裝果汁
蔬菜	<ul style="list-style-type: none"> • 蔬菜罐頭
義大利通心粉、麵條、米飯、麥片、餅乾、薯片和各種麥棒	<ul style="list-style-type: none"> • 乾義大利通心粉、麵條和米飯 • 食麥片 • 餅乾或墨西哥薯片 • 格蘭諾拉麥棒或早餐棒
糖和燉菜	<ul style="list-style-type: none"> • 罐裝湯和燉菜
調味品	<ul style="list-style-type: none"> • 糖和香料 • 芥末和番茄醬
脂肪	<ul style="list-style-type: none"> • 植物油
罐頭品	<ul style="list-style-type: none"> • 罐裝布丁 • 果醬和果凍
水	<ul style="list-style-type: none"> • 每人每天需要1加侖水以供用、烹飪和個人衛生 • 可以使用罐裝或將自來水儲存在清潔的容器中

冰箱內的食物：緊急狀況之前和期間

通常應把冰箱的溫度設在35至40°F。可以用冰箱溫度計來測量。

如果停電了，盡可能的將冰箱門關閉以保持低溫。這樣能使其中的食物在數小時內食用仍是安全的。冰箱的食用安全性究竟可以保持到什麼時候取決於房間的溫度。

如果冰箱內的溫度在40°F以上超過2個小時，將食物扔掉。這時細菌可能增長到了有害的程度，人食用後會生病。這些食物可能看起來或聞起來沒有問題，但可能已經不能食用了。

如果電力中斷了：

- 首先： 使用會腐蝕的食物和□箱內的食物°
- 其次： 如果□能煮食物的話，使用冷凍箱內的食物°
- 然後： 使用罐裝和可保存食物°

□棄這些食物°

如果□箱的溫度在40F以上超過2個小時°

牛□和牛乳製品	<ul style="list-style-type: none"> • 牛□’ 白脫牛□或煉乳 • 乳酪’ 酸乳酪’ □油或優酪乳油
肉’ 魚’ 家禽’ 蛋和蛋製品°	<ul style="list-style-type: none"> • 新鮮’ 剩餘的或解凍的肉’ 家禽’ 魚或海鮮 • 用肉’ 金槍魚’ 蝦’ □肉或蛋製做的沙拉 • 午餐肉’ 熱狗’ 熏肉’ 臘腸或幹牛肉 • 標有“保持冷藏”字樣的罐裝火腿 • 已開□的罐裝肉或豆子 • 肉汁或□料
水果	<ul style="list-style-type: none"> • 已切開的新鮮水果 • 已開□的水果或果汁罐頭或容器
蔬菜	<ul style="list-style-type: none"> • 熟蔬菜 • 已開□的蔬菜汁 • 已切碎的袋裝綠色蔬菜 • 土豆沙拉
麵團	<ul style="list-style-type: none"> • 冷凍□乾或麵包卷
煮熟的義大利通心粉’ 麵條和米飯	<ul style="list-style-type: none"> • 煮熟的義大利通心粉及面’ 麵條和米飯 • 義大利通心粉沙拉或新鮮的義大利通心粉
湯和燉菜	<ul style="list-style-type: none"> • 冷藏的湯和燉菜
混合食物	<ul style="list-style-type: none"> • 砂鍋菜 • 各種配料的比薩□
醬’ 抹醬和調味品	<ul style="list-style-type: none"> • 已開□的裝有山葵’ 義大利麵條醬’ 塔塔醬’ 烏斯特郡醬或海鮮醬
脂肪	<ul style="list-style-type: none"> • 成品蒜油 • 已開□的蛋黃醬或沙拉醬 • 發泡□油
□品	<ul style="list-style-type: none"> • 內有□油凍’ 乳酪或戚風的□□或派 • 乳酪蛋□ • 冷凍曲奇麵團

想獲取更多資訊，請□看以下網址：

American Red Cross

Food and Water in an Emergency

□址: www.redcross.org/static/file_cont39_lang0_24.pdf

Federal Emergency Management Agency (FEMA)

Emergency Food and Water Supplies

□址: www.fema.gov/library/emfdwtr.shtm

Florida International University

Healthy Hurricane/Disaster Cookbook

□址: www.fiu.edu/~health/hurricaneseason/Cookbook.pdf

U.S. Department of Agriculture

Keeping Food Safe During an Emergency

Food Safety: Power Outages & Flooding

□址: www.fsis.usda.gov/Fact_Sheets

University of Massachusetts Nutrition Education Program

Keeping Your Food Safe if the Power Goes Out

Keeping Your Family Fed if the Power Goes Out

□址:

www.umass.edu/umext/nutrition/programs/food_safety/resources/index.html

參考資料

- Emergency Food and Water Supplies, Federal Emergency Management Agency, 1992.
- Emergency Preparedness, USDA, Food Safety and Inspection Service, 2004.
- Food and Water in an Emergency, American Red Cross, 1994.
- Keeping Food Safe During an Emergency, USDA, Food Safety and Inspection Service, 2004.
- Keeping Your Food Safe if the Power Goes Out, University of Massachusetts Extension Nutrition Education Program, 2000.
- Keeping Your Family Fed if the Power Goes Out, University of Massachusetts Extension Nutrition Education Program, 2000.

麻薩諸塞州□育部是一個肯定性行動單位，極力保證所有公眾都能利用其每項項目和設施。我們決不因個人的年齡、膚色、殘疾、國籍、種族、宗□、性別或性取向而有所□視。

© 2006 麻薩諸塞州□育部。因非商業□育目的，可以對本文黨的任何或所有部分進行複製。但請註明“麻薩諸塞州□育部”。

Translation provided by the University of Massachusetts Translation Center.