

有时候人们认为摔倒、受伤、癌症和慢性病（如糖尿病和心脏病）是衰老不可避免的部分，不过，研究告诉我们：出现上述情况的原因可能是我们缺乏运动或者没有食用健康的食物。如果我们选择将适当运动和健康饮食相结合，我们就可以减缓糖尿病、心脏病和一些癌症的恶化。上述两种生活方式有助于避免摔倒和受伤。

当我们变老时要吃得健康

当我们变老时，我们需要的热量更少，但是，我们所需的营养仍然一样，甚至在一些情况下还会增加。这样，膳食计划就很重要，下面是一些吃得健康的小建议：

每天吃四种食物搭配的均衡膳食。

加拿大膳食指南确定的四类食物分别为：

- 奶类和替代品
- 谷物
- 蔬菜和水果
- 肉类和替代品

食用各类食物中的多种食物。比如，吃不同种类的谷物，如全麦面包、米饭、面条、圈饼等等。您也可以按照食物的种类（新鲜、罐装、冷冻）、颜色、风味、口感和制作方法等考虑食物的多样性。

每天早上吃早餐，这样有助于缓解白天晚些时候的饥饿感。

少吃糖。

尽量少食像燕麦棒、蛋糕、糕饼、馅饼、巧克力、炸面包圈、冰激凌、冷冻甜点和运动能量饮料。有些食品标记是健康的，但是这些食品的糖分过多。

少食脂肪和盐。

- 选择低脂乳制品。
- 选择精瘦肉、家禽肉和鱼肉。
- 选择肉类替代品（如豌豆、大豆和扁豆）。

选择全谷类、新鲜水果和蔬菜。

全谷类食物不错，因为全谷类食物提供多种营养成分。水果和蔬菜富含营养成分（一般为低脂肪）。选择深绿色或橘黄色的蔬菜。



健康的饮食和规律的身体锻炼： 老年人赢得健康的组合

Shanthi Johnson

博士，注册营养师、食品、药品顾问、美国运动医学会会员、萨斯喀彻温省萨斯喀彻人口健康评估研究所人体运动学和健康研究和学术研究系（研究生学院）教授兼副院长。

实用的前沿研究成果适用于老年人的体育活动。



当我们变老时积极生活

加拿大65岁以上老人身体锻炼指南建议老年人：

- 参加耐力锻炼（有氧锻炼），比如每周至少要快步走或骑自行车150分钟，每次十分钟或更长。
- 每周至少两天做改善力量的运动。
- 做提高灵活性和平衡能力的练习或运动。

每天运动是保持健康和理想体重的重要步骤。一定要进行适当的运动。这样有助于保证您有规律地运动。下面是一些小建议：

- 您的有氧（耐力）运动在强度上应为中等至费力。例如快步走、游泳、跳舞、有氧运动、骑自行车、越野滑雪。尝试走楼梯或者在任何可能的时间、可能的地点步行。
- 每周至少两天进行增强力量和锻炼主要肌肉群的运动。例如提举重物或家中的物品，如衣物和杂物、爬楼梯或做俯卧撑。
- 每天做改善平衡能力的运动，以预防摔倒。例如手臂抬举和弯腰、太极拳。

饮食和运动是如何影响骨骼和肌肉的？

在我们变老的时候，我们骨骼强度和肌肉量都会降低。下面是一些保持骨骼肌肉强健的方法：

- 摄取足量蛋白质。
- 在您的饮食中添加钙。建议您每天通过饮食或营养补充品（或两者）摄取1200毫克钙。
- 在您的饮食中添加维生素D。您需要从您的饮食或营养补充品（或两者）摄取800-1200国际单位的维生素D。维生素D的膳食来源包括强化乳和鱼类（鲑鱼、鲭鱼和鲱鱼）。
- 做承重运动（如步行或举重）。
- 做有助于锻炼肌肉的运动。

咨询您的健康专业人士

如果您是一位打算改变您当前的身体运动状况的老年人，获得好的建议对您很重要。建议您跟一名有资质的健康专业人士讨论运动的好处以及您关心的任何健康问题。

了解更多健康饮食和积极生活的信息：

老年人积极生活同盟：www.alcoa.ca

加拿大好膳食指南：www.healthcanada.gc.ca/foodguide
或拨打电话1-866-225-0709

加拿大65岁以上老年人身体锻炼指南
www.csep.ca/guidelines

加拿大老化及运动中心：www.uwo.ca/actage

加拿大骨质疏松协会：www.osteoporosis.ca

加拿大营养师协会：www.dietitians.ca

加拿大公共卫生局：
www.phac-aspc.gc.ca/seniors-aines/index-eng.php

如需有关饮食和营养的建议，请咨询注册营养师。



ALCOA
P.O. Box 143
Station Main
Shelburne ON
L9V 3L8

免费电话：1-800-549-9799
电话：519-925-1676

电邮：alcoa3@uniserve.com
网址：www.alcoa.ca

This document is also available in English / Ce document est aussi disponible en français.
Este documento también está disponible en español. / Questo documento è disponibile anche in italiano.
本檔亦有繁體中文版本。 / ਇਹ ਦਸਤਾਵੇਜ਼ ਪੰਜਾਬੀ ਵਿੱਚ ਵੀ ਉਪਲਬਧ ਹੈ