

長者健康飲食



Healthy Eating for Seniors



SeniorsBC

對於所有協助編寫《長者健康飲食》(Healthy Eating for Seniors) 英文版及中文版內容的長者及醫療專業人士，卑詩省健康生活及體育廳在此表達誠摯的謝意。您所提供的食譜、故事、想法，以及您不辭勞苦地審閱勘誤，都使《長者健康飲食》成為內容豐富實用的資源。因為您的無私付出，本手冊才得以順利完成。

感謝您的熱心參與！

祝願您飲食得宜，生活愜意，
並且健康長壽。



SeniorsBC



目錄

省衛生官員的話.....	v
鳴謝.....	vi
第一章 國內長者現況	1
關於本手冊.....	3
第二章 飲食得宜，健康長壽	5
為什麼我需要健康的飲食習慣？.....	6
適當飲食和健康長壽之間有什麼關係？.....	7
在我這個年齡，怎樣才能吃得更健康？.....	9
為什麼我覺得年紀越大，就越難吃得均衡健康？.....	10
如何為自己訂立可實現的健康飲食目標？.....	10
第三章 飲食均衡，至為重要	13
何謂健康飲食？.....	14
健康飲食看似很複雜。有什麼簡易的方法，能確保我 攝取到一切所需的養分？.....	21
我終於知道什麼是四大類食物了！可是，所謂的「一份」 食物，到底又是多少呢？.....	22
蔬菜和水果為什麼這麼重要？.....	23
我可否飲用咖啡、茶和酒？.....	24
我應該攝取多少鹽分才算適當？.....	25
有機食品較有益健康嗎？.....	27
運動和健康飲食之間有什麼關係？.....	27
第四章 應否服用營養補充品	33
我真正需要哪些維生素和礦物質？.....	34
我是否需要服用其他如草藥及植物補充品、纖維或代餐 等營養補充品，來增強體質？.....	40



第五章 慢性病患者的健康飲食之道	43
如果我患有(或想預防)心臟病，在飲食上有哪些要注意的？.....	44
如果我有(或想預防)膽固醇偏高的情況，在飲食上有哪些要注意的？.....	47
如果我患有(或想預防)高血壓，在飲食上有哪些要注意的？.....	49
如果我患有(或想預防)糖尿病，在飲食上有哪些要注意的？.....	51
如果我患有(或想預防)癌症，在飲食上有哪些要注意的？.....	55
如果我有(或想預防)骨質疏鬆症，在飲食上有哪些要注意的？.....	58
如果我患有(或想預防)胃食道反流病(GERD)，在飲食上有哪些要注意的？.....	60
如果我患有(或想預防)牙周病，在飲食上有哪些要注意的？.....	61
如果我患有(或想預防)眼疾，在飲食上有哪些要注意的？.....	62
如果我有關節炎時，在飲食上有哪些要注意的？.....	63
如果我有阿茲海默氏症(老人癡呆症)，在飲食上有哪些要注意的？.....	65
若我得了帕金森病時，在飲食上有哪些該注意的？.....	66
如果我有吞嚥困難的情形，在飲食上有哪些該注意的？.....	66
第六章 沒有人是完美的	69
如果我體重過重，在飲食上有哪些要注意的？.....	70
如果我體重過輕，在飲食上有哪些要注意的？.....	74
如果我有便秘的情況，在飲食上有哪些要注意的？.....	76
如果我有抑鬱的情況，在飲食上有哪些要注意的？.....	77
如果我患有貧血，在飲食上有哪些要注意的？.....	77
如果我對某些食物過敏，在飲食上有哪些要注意的？.....	78

第七章	簡單、方便、健康的飲食之道	81
	如何讓計劃、選購和烹調健康膳食的過程，變得更省時省力？	82
	急凍即食晚餐和罐頭湯等方便食品，是否對身體有益呢？	86
	我真的需要細閱食品標籤嗎？	87
	當經濟狀況不佳時，要怎樣才可以吃到健康的膳食呢？	89
第八章	入廚之樂	93
	哪種烹調方法較好呢？	94
	什麼是廚房必備的食物？	94
	我需要哪些烹調用具呢？	97
	怎樣令我的食譜變得更有益健康？	98
	出外用膳時，我仍可以吃到健康的食物嗎？	100
第九章	食物安全	103
	什麼是經食物傳播的疾病？	104
	怎樣預防經食物傳播的疾病？	104
	當我遇上停電時，如何妥善存放食物呢？	108
第十章	值得信賴的資訊	111
	我要怎麼知道所得到的資訊是否可靠呢？	112
	從哪裡可以找到可靠的資訊呢？	113
	營養師和營養專家有什麼分別？	117
第十一章	快捷簡易食譜	119
	早餐	121
	午餐或晚餐	127
	甜品	151
	其他	156
附錄 A	一週餐單	158
附錄 B	加拿大飲食指南：助您健康進食	163
附錄 C	您的體重是否處於健康範圍內？	167
附錄 D	辭彙表	171
索引		176

省衛生官員的話

「健康與否取決於您的飲食習慣」，這句話絕對正確。

健康的飲食，不單為骨骼和組織的生長與修復提供營養，同時為維持人體複雜機能的運作，創造理想條件；它更為我們的日常社交活動，例如工作、娛樂、人際交往和共聚天倫，提供身心所需能量。眾所週知，健康的飲食能讓我們免受傳染病及慢性疾病侵襲，使我們年老時，能盡量避免疾病、疼痛與喪失身體機能所帶來的痛苦。

在卑詩省，有不少居民營養不良，究其原因，是由於過量選食應節制的食物，或是對營養的食物選食不足；也有可能同時發生上述兩種情況。雖然本省的食物選擇多元化，但許多人反而不懂得如何為自己和家人，選擇適當的飲食。

隨著年齡逐漸增長，人體對卡路里的需求降低，對養分的需求則相對提高。對長者來說，要吃得健康，便是一項挑戰了。

在本人撰寫的2005年年度報告《Food, Health and Well-being in British Columbia》中，我曾呼籲就健康飲食和運動，進行公眾教育及宣傳，教導並鼓勵卑詩省消費者，選購營養價值高的食物，認識經常運動的好處。

本人很高興能在此向各位推薦這本《長者健康飲食》手冊，旨在協助長者精明選擇健康飲食。

《長者健康飲食》這本手冊討論的課題，涵蓋妨礙健康飲食的多個因素：包括時間、心力、知識技能、口味及成本，並涉及食物安全這個與健康密切相關的因素。手冊中同時詳載營養補充品的相關資訊，指導慢性病患者如何安排飲食；同時，更提供各種簡易方法，讓讀者在享受少油少鹽的美食、保持健康體重之餘，學習如何閱讀食物營養成分標籤，及在預算內購得健康食物。

這本手冊印製的另一個目的，旨在讓廣大讀者分享及參考其他長者的健康飲食心得和健康食譜。他們得悉自己患上慢性疾病後，正適應新的飲食方式。《長者健康飲食》與社會上關注長者健康的有關機構共同合作，讓長者健健康康，享受更精彩、更有活力、更自主的優質生活。



卑詩省衛生官員

P.R.W. Kendall

MBBS, MSc, FRCPC

鳴謝

這本中文版《長者健康飲食》手冊的編撰，皆因許多長者、營養師和校閱者的熱心協助，以及其他人士的全力參與，才能順利進行；對此我們致上由衷的謝意。

此中文版本，是由一位註冊營養師、家庭醫生及一些說華語的卑詩省長者們審閱，此外，書中的譯文，也經過他人的獨立核對。

我們在此特別感謝本手冊的主要華人營養師 Kitty Yung (理科碩士，註冊營養師)、醫學審查員 Paul Chung-Ho Wong 醫生(醫學博士)，以及卑詩省健康生活及體育廳主要營養師 Kristen Yarker-Edgar(理科碩士，註冊營養師)。

此外，我們還要向一些機構致謝，若非它們的鼎力相助，本手冊便無法編纂成書。這些機構如下：「加拿大營養師」(Dietitians of Canada)、卑詩健康結連上的營養師服務(Dietitian Services at HealthLink BC)、「卑詩乳製品基金會」(BC Dairy Foundation)、「加拿大防癌協會」(Canadian Cancer Society)、「加拿大糖尿病協會」(Canadian Diabetes Association)、「加拿大心臟及中風基金會」(Heart and Stroke Foundation of Canada)、「加拿大健康網絡」(Canadian Health Network)、「加拿大衛生部」(Health Canada) 以及「卑詩省衛生服務廳」(British Columbia Ministry of Health Services)。

其他對本手冊的內容及製作，貢獻寶貴時間、心血與專業知識的人士和機構包括：

Chack Cheung

Donelda Eve

Lisa Forster-Coull

Tessa Graham

Helen Haresign

Beatrice Kwan

Roy Leung

Sydney Massey

MJBechard & Associates

Margaret Or

Multi-Lingual Tek Inc.

Anna Tse

Yuk Wa Tsoi

Winnie Yu

在此，我們也要向那些對本書英文版本進行校閱、提供建議和內容的醫療專業人士及諸多長者們，致以謝忱。因為你們的無私付出，本手冊才得以問世。


第一章

國內長者現況

好消息！加拿大65歲以上的長者比過去更長壽。即使退休已久，他們仍繼續參與各類社區活動，與親友一同享受著既寫意、又充滿活力的生活。

然而，最近針對65至84歲加拿大人進行的飲食和運動習慣的調查卻顯示，長者可以活得更健康。





第一章 國內長者現況

下列事實值得您深思：

- 成年人口中，長者罹患心臟病、癌症、高膽固醇及高血壓的機率都較高。
 - 這些疾病，都可以透過健康飲食和經常運動來預防或控制。
- 大部分年長男性和許多年長女性，鹽（鈉）的攝取量比建議的為高。
 - 減少食鹽，可大大降低出現高血壓的風險，對於高血壓患者而言，也有助其降低血壓。
- 許多長者並未從飲食中，攝取足夠的鈣質、葉酸、維生素B6、維生素B12和維生素C。
 - 適量攝取維生素和礦物質，能幫助預防貧血、抑鬱症及記憶力衰退，令骨骼和牙齒更強健，亦能助您的身體於手術或受傷後，痊癒得更理想。
- 多數長者都有運動不足問題。
 - 與缺乏運動的人士相比，每天至少運動一小時的長者，不但較能控制自己的體重，而且心臟更健康。
- 大部分長者都有超重或癡肥問題。
 - 減輕體重是不分年齡的。您絕不會因年紀太大而無法減重。即使只是減輕一點點體重，甚至只有五磅，也能夠大大改善您的健康。
- 大部分年長女性並未攝取足夠的蔬果、穀類、牛奶和奶類產品，以及肉類和肉類替代品；而大部分年長男性則攝取不足蔬果，牛奶及奶類產品。
 - 不論老少，您仍可改變或改善飲食習慣，使身體更健康。

關於本手冊

本手冊的內容專為長者而設計，著重於老年人的健康飲食及營養，提供其所需要的及想了解的實用資訊。其中包括：

- 年齡增長與飲食之間的關係 (第二章)
- 何謂健康飲食 (第三章)
- 維生素和礦物質與飲食的關係 (第四章)
- 若您患有心臟病或高膽固醇等慢性疾病，該如何安排飲食 (第五章)
- 如何減輕體重、增加體重或處理其他問題 (第六章)
- 厭倦下廚時，該如何準備食物 (第七章)
- 廚房應備有哪些用品或烹調材料；如何將食譜改良，使菜餚變得更健康有益 (第八章)
- 如何安全、衛生地準備食物 (第九章)
- 如何尋找營養師；如何取得更多關於營養及一般健康問題的資訊 (第十章)
- 快速、易於烹調及味道可口的食譜 (第十一章)

本手冊還涵蓋了《加拿大飲食指南：助您健康進食》(Eating Well With Canada's Food Guide，參閱附錄B) 提供的資訊，附以一週健康餐單 (附錄A)、兩個界定您是否保持健康體重的簡單檢測方法 (附錄C) 和一份關於健康及營養的詞彙表 (附錄D)。

關於本手冊的內容

目前，有許多加拿大機構為長者提供清晰易讀的第一手營養資訊和建議。(我們已將一些重要的機構名稱列出，並將其電話號碼、網址等資料詳載於第十章，以供讀者參考。)

本手冊內容得以制定，大多參考相關組織提供的營養刊物及網站資料，這些組織協會為：

加拿大營養師 (Dietitians of Canada)

卑詩健康結連上的營養師服務
(Dietitian Services at HealthLink BC)

加拿大防癌協會 (Canadian Cancer Society)

加拿大糖尿病協會 (Canadian Diabetes Association)

加拿大心臟及中風基金會
(Heart and Stroke Foundation of Canada)

加拿大健康網絡 (Canadian Health Network)

加拿大衛生部 (Health Canada)，以及

卑詩省衛生服務廳 (Ministry of Health Services)

第二章

飲食得宜，健康長壽

適當的飲食對任何年齡的人士都非常重要，在您年事漸高時尤其如此。

然而，許多長者可能會覺得，常保飲食得宜並不容易。

為什麼我需要健康的飲食習慣？

適當飲食和健康長壽之間有什麼關係？

在我這個年齡，怎樣才能吃得更健康？

為什麼我覺得年紀越大，就越難吃得均衡健康？

如何為自己訂立可實現的健康飲食目標？





第二章 飲食得宜，健康長壽

爲什麼我需要健康的飲食習慣？

不論何時，只要您開始選擇健康飲食，都有助於維持或甚至改善您的健康，尤其再配合運動，效果更佳。

只要保持健康的飲食習慣，經常運動，您就能獨立自主，保養身體，在日常起居方面無需依賴他人。

因為，健康飲食可提供身體所需的能量，讓您既能保持活躍，又可隨心所欲地享受生活。不管是去工作、當義工、含飴弄孫，或是在住家附近散步，您都能悠然自得。

享受簡單美味的飲食

「真正的快樂，其實來自簡單的生活。」這就是Roy Leung的生活哲學。他向我們說道：「我喜歡簡單美味的料理，而且會慢慢享受每一口食物，這樣一來，我就不會吃得太多。當我吃到七分飽時，就不再吃了。」



Roy是位優秀的運動員，曾分別於1962及1966的亞運會上，創下大會百米短跑紀錄保持人的出色表現。如今他已經68歲了，仍然身輕體健，持續運動；唯一不同的是，他不再進行短跑衝刺，而是以長跑及半馬拉松來健身。由於長期跑步，使得他在享受美食的同時，又可維持適當的體重。Roy還說：「除了跑步以外，我也打太極拳，因為太極拳的招式溫和緩慢，讓人特別能凝心靜氣，又可訓練平衡感，對身心協調很有幫助。」

Roy深信，老年人應該要有好奇心，多看、多聽、多學些新的事物，而且要保持健康的生活習慣。他強調：「我一向早睡早起，節制飲食，又會多吃些沙律、水果和南瓜籽。」正因為Roy有健康的飲食習慣，並且常常運動，令他仍然身手矯捷，充滿活力。

此外，健康的飲食亦能預防許多慢性病，例如心臟病、糖尿病、骨質疏鬆症和各類癌症，也可減緩這些慢性病進一步惡化，同時還能幫助您維護身心健康，以處理各種壓力、面對傷風和流感等疾病；在手術之後，也可使您復原得更快更好。

適當飲食和健康長壽之間有什麼關係？

當我們年事漸高，體質與年輕時相比便截然不同，但這並不意味您就會立刻面對各種健康問題或疾病。事實上，老年人的生活亦可以多彩多姿，並不一定健康欠佳、生活質量差；更有不少人覺得，老年時才是追求自我成長和美滿生活的黃金歲月。

健康生活糅合了健康飲食和經常運動這兩個養生要素，能助您適應自然的老化過程，保持青春活力。

以下是一些關於年齡增長的基本資訊

雖然每個人老化的速度有異，不過，您要有心理準備，以下的身體變化一定會陸續出現：

- 心血管系統的變化 — 當您年事漸高，心肌要較為費力，才可將等量的血液輸送到全身。於此同時，血管會硬化，且脂肪可能會在動脈壁內積聚，造成血流管道變窄，心臟就必須更加費勁，才能將血液送達全身；如此，就可能導致高血壓。
- 體重的變化 — 由於活動量減少，您會發覺自己需要吸收的熱量（卡路里）比年輕時還要少，並且肌肉將會鬆弛，脂肪開始積聚。因此，隨著年歲增長，體重可能會增加，您患病的風險便相對提高。
- 骨骼、肌肉與關節的變化 — 當您年紀漸長，骨骼會開始自然萎縮，骨質密度（骨骼的厚度或重量）也會隨之降低。您可能變矮或發現自己較容易骨折，肌肉、肌腱和關節則會變得更僵硬，身體機能大不如前。
- 味覺、口渴程度與消化力的變化 — 隨著年齡增長，您的味覺和嗅覺敏銳程度會略為降低，使得飲食之樂不及以往。您將會發覺，自己較不易感到口渴，因此造成每天的水分攝取量不

健康常識便覽

科學研究資料顯示，蔬菜和水果含有一種稱為植物化學物（phytochemicals）的天然抗病成分，當中以深綠色、橙色、黃色及紅色的蔬果，含量尤其豐富。（若需獲取更多資訊，請參閱第三章。）

如果一個人每天都吃五至十份蔬菜和水果，則目前的罹癌率，便可最多降低20%。

足，同時，您的身體需要花更多時間讓吃進去的食物在腸道內消化移動，因而可能患上長期便秘。

- 腎臟的變化—腎臟的排毒效率會因年歲增長而降低，無法如以往般輕易地排除血液中的廢物。此外，長者普遍較易患上二型糖尿病或高血壓等慢性疾病，而這類疾病可能對腎臟造成損害。
- 眼睛的變化—年事漸高，眼睛便較難分泌淚水，視網膜變薄，晶狀體也會逐漸變黃。因此，您可能會出現眼疾，例如白內障、青光眼、視網膜黃斑病變等。患有高血壓或糖尿病的人士，罹患青光眼的風險最高。

健康生活的基本要素

多吃不同種類的食物。

適量飲食；因為食物的分量多寡直接影響您的健康。俗語說：「少吃多滋味，多吃壞肚皮！」

多吃以下食物：

- 全穀類食品，例如糙米、全穀類麵包及意粉、全穀燕麥或燕麥片、去殼大麥及菰米 (wild rice)
- 乾豆類，例如乾豆、豌豆和扁豆
- 含鈣質食品，包括低脂牛奶、罐裝淡奶、無糖營養強化豆奶、乳酪、芝士、罐裝連骨三文魚和沙甸魚
- 不飽和脂肪，例如：植物油、無鹽果仁、無鹽籽類和牛油果，均含有不飽和脂肪
- 魚類
- 蔬菜及水果
- 瘦肉和家禽

多喝水

每天做些運動

少吃以下食物：

- 飽和脂肪；包括牛油、豬油、肥肉、豬皮和雞皮、煙肉、香腸及即食麵，均含有飽和脂肪
- 轉化脂肪（反式脂肪）；各種加工食品，例如：餅乾、蛋糕，或以酥油或部分氫化油烘製而成的酥皮點心，均含有轉化脂肪
- 精製穀類；例如以白麵粉製成的麵包和烘焙食品
- 鹽，例如醃製蔬菜及肉類；以及糖分，如含糖飲料、港式咖啡和奶茶、以粉末沖泡而成的加糖草本茶、煉奶、果醬、糖果和中式烘焙食品

在我這個年齡，怎樣才能吃得更健康？

研究顯示，人體對某些養分（滋養身體的物質）的需求，會隨著年長而增加。

舉例來說，由於您的新陳代謝率減慢，所以非常需要纖維來維持正常健康的腸臟功能；您亦需要攝取更多維生素及礦物質，以補充能量，維持骨骼強壯。（有關長者所需攝取的重要養分，請參閱第三章及第四章。）另外，您將需要多一些的蛋白質，這對於剛動過外科手術或患有慢性疾病的長者來說，尤其重要。（有關蛋白質的更多資訊，請參閱第三章。）

既要維持健康體重，又要攝取良好健康所需的養分，實在談何容易！我們建議您，可以參考附錄B的《加拿大飲食指南》(Canada's Food Guide)。

根據《加拿大飲食指南》的說明，四大類主要食物包括：

1. 蔬菜及水果
2. 穀類食品，包括麵包、米飯、意粉（麵條）和麥片
3. 奶類，包括低脂淡奶、奶類替代品，例如：營養強化豆奶、芝士和乳酪
4. 肉類，包括魚類、貝殼類海產、家禽和瘦肉；以及肉類替代品，例如蛋類、豆類、扁豆、鷹嘴豆、豆腐、果仁及果仁醬。

這指南同時指導您，一天內應該吃多少「飲食指南建議分量」(Food Guide Servings)，確保您獲得足夠的維生素、礦物質和其他維持健康所需的養分。您可以按照這本指南的建議，配合個人的營養需要和飲食喜好，烹調適合您的餐點；例如，您是吃素的，您就可以選用豆腐、豆類等食品，來替代肉類食物。如果您有乳糖不耐的現象（因食用牛奶和奶類產品，而感到腹痛和腹脹），就應該選擇不含乳糖的食品替代。

只要按照《加拿大飲食指南》的建議，並攝取適合50歲以上人士服用的多種維生素／礦物質，則飲食得宜、生活愜意又健康長壽的生活，便指日可待了。

為什麼我覺得年紀越大，就越難吃得均衡健康？

維持健康的飲食習慣確實不易，很多人都有同感。要吃得均衡健康，可能是許多長者的一大挑戰。

現在，您可能只需要準備一至二人分量的食物；並且覺得自己不像年輕時那樣活力充沛，以致活動量變小。此外，您的味覺和嗅覺亦不如以前敏銳。種種原因，使您食慾不佳，胃口漸小。您也可能覺得，不管是到雜貨店買菜，還是準備一頓豐富餐點，都變得有心無力。

的確，吃碗清粥來填飽肚子，或許遠比費心煮上一餐要容易得多，但若能吃得均衡健康，相信您會更精神抖擻，身心康泰，生活更多姿多采。

這本手冊，旨在拋磚引玉，為您開啟一扇健康之門。當您閱讀之後，不妨向醫生或營養師（參閱第十一頁欄內的內容），諮詢與營養有關的資訊，尋求更多專業意見。

如何為自己訂立可實現的健康飲食目標？

想要每天都能朝著健康飲食的目標邁進，最簡單的方法，就是訂立一個可實現的目標。例如，您可告訴自己：

- 今天我會多吃一個水果和一份蔬菜。
- 這星期我會嘗試一種以前從沒吃過的水果或蔬菜。
- 這星期我要嘗嘗糙米。
- 我會吃全穀麵包。
- 我會每天多喝一杯水。
- 我今天會做做運動。
- 我不會用油炸的方式烹調肉類。
- 煎炒肉類或蔬菜時，我會將鹽和油的用量減半。

生活習慣的一些小改變，會在不知不覺間，顯著改善您的健康，何樂而不為呢！

卑詩健康結連上的營養師服務

卑詩健康結連上的營養師服務 (Dietitian Services at HealthLinkBC) 根據最新的科學研究資料，專門為您提供易用的營養資訊，使您時刻保持身體健康。我們的註冊營養師能透過電話，提供簡短的營養諮詢服務。如果您需要就個人健康問題作更深入的諮詢，他們會轉介您到醫院營養師、社區營養專家或



其他您所屬社區的營養服務，然而，上述服務只屬輔助性質，並不能替代醫生的專業意見。卑詩健康結連上的營養師服務提供130種語言的翻譯服務，以供不同族裔人士選擇。

致電卑詩健康結連上的營養師服務，請撥8-1-1。

失聰或有聽覺障礙者 (TTY)，可致電7-1-1。

或瀏覽網站：www.healthlinkbc.ca/dietitian

健康飲食小測驗

是非題

1. 健康的飲食太浪費金錢了

錯：有些價格最便宜的食物，營養價值反而最高。蔬菜和水果、全穀類麵包、麥片和意粉、糙米、豆腐和焗豆，全部屬於低脂高纖食物，價格比加工或包裝食品，便宜得多。(有關如何在預算內維持適當飲食的資訊，請參閱第七章。)

2. 低脂飲食既無趣又乏味

錯：健康飲食可以和高脂飲食一樣美味。調整烹調材料，降低脂肪含量，同時維持自己喜愛餐點的美味 (您甚至不會察覺味道有任何分別)，並非一件難事，而且，市面上也有許多可口的低脂食譜可供參考。告訴您一個不爭的事實，我們相信經過一段時間後，您最終會愛上健康的飲食習慣，更甚於過去的飲食方式。(參閱第八章有關降低食譜中的脂肪，以及第十一章的美味低脂食譜。)

3. 正餐之間吃小食有害身體

錯：在正餐之間吃小食，或在一天中，進食五、六次分量較少的餐點，可以讓您更精力充沛，同時有助控制體重。對健康有益的小食包括：水果、無糖營養強化豆奶、無鹽果仁或籽類、全穀類餅乾加花生醬，或低脂鬆餅等等。(我們於第十一章中附上一份可口的南瓜葡萄乾鬆餅食譜。)

第三章

飲食均衡，至為重要

何謂健康飲食？

健康飲食看似很複雜。有什麼簡易的方法，能確保我攝取到一切所需的養分呢？

我終於知道什麼是四大類食物了！但是，所謂的「一份」食物，到底又是多少呢？

蔬菜和水果為什麼這麼重要？

我可否飲用咖啡、茶和酒？

我應該攝取多少鹽分才算適當？

有機食品較有益健康嗎？

運動和健康飲食之間有什麼關係？





第三章

飲食均衡，至為重要

養分提供我們成長、維持生命所需的營養，是人體不可或缺的物質。

當身體機能衰退，活動量減少，您所需的熱量就減低了；但是，您對基本養分的需求則有增無減。舉例來說，您年事漸高時，對鈣質、葉酸、維生素D和B6的需求，會相對增加。

正因如此，為了確保自己能得到適當而充足的養分，又不致於攝取多餘熱量或使體重增加，健康的飲食習慣便顯得格外重要了。如果您無法從日常飲食中，攝取足夠營養量，您可以服用多種維生素、礦物質或其他補充劑（參閱第四章）。

何謂健康飲食？

所謂「健康飲食」，指食用不同種類食物，維持飲食均衡，保持健康。我們相信，您只要依循這個金科玉律，便可攝取足夠的蛋白質、碳水化合物（尤其是纖維）、脂肪、水分、維生素和礦物質。

蛋白質

蛋白質不但可幫助修復肌肉、皮膚與指甲，更有助於病後或手術後，加速身體痊癒。

肉類、魚類、家禽、牛奶、雞蛋、芝士、乳酪、乾豆類（如乾豌豆、豆和扁豆）、果仁、籽類等食品，以及如豆腐或豆奶這類的大豆產品，均含有豐富蛋白質。全穀類食品、蔬菜和水果，亦含有少量蛋白質。

以下例子能讓您知道，如何輕而易舉地從每日的飲食中，攝取所需的蛋白質，同時獲得鐵質、鈣質和維生素B12等其他重要養分：

- 早餐時，吃一隻雞蛋、一片全麥多士和一隻香蕉。當然，您也可嘗試於燕麥片中混入雞蛋、牛奶，或無糖營養強化豆奶，又或者吃一碗加了碎肉、魚肉或雞肉的白粥；若講求快捷方便，吃一片塗上花生醬的全麥多士，伴以一杯無糖營養強化豆奶，同樣是健康飲食之選。

- 午餐食譜：一塊芝士和一碗扁豆湯 (參閱第十一章的食譜)，配一個饅頭和一個水果。或糙米飯配雞肉丁與蔬菜 (例如青豆或白菜)，或用一杯 (250毫升) 麵條，加前一餐剩下的肉類及蔬菜 (例如芥蘭)。
- 下午茶食譜：一些果仁、半杯薑汁燉奶 (參閱第十一章的食譜)、或一小杯牛奶或無糖營養強化豆奶。
- 晚餐食譜：魚類 (或豆腐) 配上半杯 (125毫升) 糙米或印度香米，以及半杯 (125毫升) 的西蘭花和紅蘿蔔，或其他蔬菜。

增加蛋白質，就是這麼簡單

您可嘗試於每餐中，加入一種含豐富蛋白質的食品，例如瘦肉、雞肉、火雞肉、雞蛋、低脂芝士、魚類、豆、扁豆、鷹嘴豆、豆腐、果仁或花生醬。

試試以下方法：

- 在白粥裡加入魚肉、肉類、雞肉或拌隻雞蛋
- 利用牛奶或無糖營養強化豆奶來烹煮米糊
- 在用膳時，不妨飲用牛奶或無糖營養強化豆奶，不要只喝水
- 吃一些不加鹽的大豆仁
- 在您吃早餐穀片或炒菜時，撒些果仁和籽類
- 將一片全麥多士或麵包塗上花生醬，或是
- 在炒菜或湯水中，加入鷹嘴豆或豆子。

如果您還是無法從日常飲食中攝取足夠蛋白質，我們建議您於穀片、牛奶或果汁中加入脫脂奶粉。

碳水化合物

碳水化合物可提供人體所需能量，幫助心、肺與其他器官正常運作，並將我們需要的基本維生素和礦物質運送至全身，使您動力無限。日常飲食中的蔬菜、水果、全穀類和低脂乳製品等，均屬有益健康的碳水化合物，當中更有不少是主要纖維來源 (參閱下文)。

不過，有些碳水化合物卻有損健康，尤其是那些容易消化、快速提升血糖水平的食物，例如白麵包、白米、曲奇餅和蛋糕。

坊間舉辦的一些減肥計劃，會要求參加者減少或停止食用各種碳水化合物。他們所持的理據是：「碳水化合物會使人增加體重」。可是，若您百分百相信這「瘦身理論」的話，進行地獄式節食，便無法正常攝取重要的養分了。

要長時間控制體重，保持體態輕盈，您必須持續而堅定地改變過往的生活方式和飲食習慣。(需要知道更多減磅方法，請參閱第六章。)

纖維

對於大部分加拿大人來說，他們攝取的纖維量均不足夠，只有每日所需的一半左右；年長人士中，情況更為普遍。

纖維是一種可由植物中提取的養分，幫助人體保持腸臟健康。食用大量高纖食物，有助降低血液中的膽固醇含量，控制血糖水平和預防高血壓。此外，由於纖維會使您長時間有飽肚感，因此也有助控制體重。

穀物及穀類食品的纖維含量特別高。事實上，早餐時進食高纖穀片(內含4克以上的纖維)，可使您一整天不會感到飢腸轆轆。其餘各餐，您還可選吃一些高纖食物，例如全麥多士或意粉伴蔬菜汁、一碗番茄碎肉紅腰豆(chili)，或喝一杯上面灑上麥麩的低脂水果乳酪。

注意！

如果您患有腸道疾病，便可能無法進食大量纖維了。請向你的醫生或營養師諮詢。

水果和蔬菜、豆類、扁豆及鷹嘴豆，全部是我們日常生活中，攝取纖維的理想途徑。

攝取纖維小秘訣

- 查看食物包裝上，是否貼有「高纖」或「高纖來源」標籤。這些標籤的作用，是讓消費者知道，每份食物中含有至少4至6克的纖維量。
- 食用以全麥、小麥麩、混合穀類、黑麥或酸味裸麥麵粉製成的麵包、小餐包和烤餅(薄餅)，以及糙米和全麥意粉；檢查食品標籤，查看第一個列出的原料，是否為「全」穀類。

[「添加養分麵粉」(enriched wheat flour) 和「未漂白麵粉」(unbleached flour) 均是精製的白麵粉，其纖維、鐵質和維生素含量都比全穀麵粉少；而所謂的「多穀類」，則可能指那些已加入少量全穀的添加養分麵粉。]

- 進食大量蔬菜和水果。
- 大量飲水，可幫助纖維於體內發揮最大效用。女性最少每天要飲用九杯8安士(2.2公升)的流質；男性則最少要飲用十二杯8安士(3公升)的流質。
- 如果您現時的纖維攝取量不足，便需循序漸進地增加纖維；可是，若纖維攝取的速度過急，便有機會導致胃氣或絞痛情況。最理想的方法，都是飲用大量流質。

脂肪

攝取脂肪，必須適可而止！

適量的脂肪對人體而言是必須的，但所有脂肪都含有高熱量，即使健康的脂肪也不例外。

脂肪過多會令您體重增加，並可能導致動脈栓塞，增加患上糖尿病、心臟病與癌症的風險。

因此，您必須明智地選擇攝取對身體有益的脂肪。不要食用太多餅乾或蛋糕，而應該選擇含豐富營養的食物，例如果仁和籽類、牛油果、三文魚和低脂芝士。

新鮮水果和蔬菜，幾乎不含任何脂肪，堪稱為健康小食；此外，薄脆多士、無花果餅和薑餅，亦是低脂食物的最佳選擇。您不妨嘗嘗低脂乳酪或全麥餅乾，但必須注意每份所含的脂肪應少於3克。(請緊記細讀食品標籤！)

研究資料顯示，對健康造成不良影響的並非脂肪本身，而是脂肪的種類。

每個人都需要一些脂肪以維持健康，因為脂肪可以為身體提供能量，並在細胞周圍形成保護層。但是，只有健康且適量的脂肪，才算對身體有益。

不健康脂肪，即飽和脂肪和轉化脂肪(反式脂肪)。飽和脂肪於動物類食品、棕櫚油和椰子油中存在，轉化脂肪大多來自經「氫化過程」程序製成的固態植物油。

以下食物含不健康脂肪：

- 全脂牛奶，包括椰奶和港式奶茶
- 忌廉、酸忌廉和雪糕
- 牛油
- 芝士
- 肥膩的紅肉，如香腸、豬蹄、煙肉和臘肉
- 雞腳、雞、鴨及火雞皮或脂肪
- 點心包括叉燒酥、鍋貼和珍珠雞
- 零食例如以棕櫚油、椰子油或部分氫化植物油加工烘製的脆薄餅和曲奇餅
- 硬質人造牛油和植物酥油
- 豬油
- 油炸食品例如春卷、雞翼、排骨、炸子雞、炸魚柳和薯片，以及
- 烘焗食品包括曲奇餅、蛋糕、餡餅、酥皮點心、菠蘿包、雞尾包和月餅。

健康脂肪即單元不飽和脂肪和多元不飽和脂肪。其中有一種多元不飽和脂肪，稱為「奧米加3脂肪酸」(omega 3 fatty acid)，它特別有助減少血液的「黏度」，控制體內血塊的產生；再者，它亦能幫助身體降低三酸甘油脂，減少您患上心臟病與中風的風險。

以下食物含有健康脂肪：

- 脂肪含量高的魚類*，例如三文魚、鯷魚、虹鱒魚、沙甸魚、馬鮫魚、蠟燭魚、嘉魚與鯻魚
- 果仁和籽類，例如腰果、杏仁、核桃*、花生和碎亞麻籽*
- 植物油，包括橄欖油、花生油、芥花籽油*、黃豆油*、芝麻油，和以這些油製成的軟質人造牛油（於標籤上特別註明經「非氫化」程序製造的產品）
- 亞麻籽油與核桃油*（注意：請不要加熱這類食油；此類食油只能於冷卻情況下使用！）

- 小麥胚芽
- 牛油果，以及
- 添加奧米加3的食物，包括雞蛋、乳酪和豆奶*。

* 這些食品的奧米加3脂肪酸含量特別高

為確保您攝取適量的脂肪，您可以先試著選擇天然低脂的食物，然後在每天的餐點中添加不超過二或三湯匙 (30至45克) 的健康不飽和脂肪。這包括烹調用的食油、沙律醬、人造牛油和蛋黃醬 (亦稱奇妙醬)。

牛油和人造牛油

多年來，許多研究人員均指出，人造牛油比牛油對人體心臟更有益。但是，他們近來發現，其實硬質人造牛油對心臟反而有害，究其原因，是因為它含有大量轉化脂肪 (反式脂肪)。



因此，食用液態植物油，例如芥花籽油、橄欖油或大豆油，或是有標明經「非氫化」程序製造的軟人造牛油，方為最佳選擇。同時，於購買人造牛油時，您要確定其飽和與轉化脂肪含量皆較低；選購貼有加拿大心臟及中風基金會 Health Check™ 標誌的產品，便萬無一失。

如果情況許可，您也可嘗試以健康脂肪取代不健康脂肪，並請緊記細讀食品包裝上的成分標籤。「低脂」代表食物中的脂肪含量低於3克，而「脫脂」則代表食物中的脂肪含量低於0.5克。

此外：

- 選擇瘦肉，除去任何肉眼看得見的脂肪。
- 將雞肉與火雞肉去皮。
- 將肉類、雞肉或火雞肉以烤、灼或燒的方法烹調，使脂肪流掉。
- 一星期至少吃兩次魚。
- 一星期至少一次，以乾豆類代替肉類食用，也可烹煮一碟焗豆，或一碗八寶粥 (參閱第十一章食譜)。
- 以低脂乳製品烹調，例如脫脂、含1%的牛奶或乳酪。

- 飲用咖啡、紅茶或煮印度茶 (chai) 時，選用低脂牛奶。
- 使用全麥麵粉製作烤餅 (薄餅)，不要加入牛油。
- 選用少許的芥末、茄汁、酸瓜醬、紅莓醬或花生醬，來代替牛油或人造牛油。
- 選購健康、低脂的沙律醬，或嘗試自行製作 (參閱第十一章的食譜)。
- 烹調時，包括製作印度豆蓉 (一種扁豆料理) 或烹調蔬菜時，以少許芥花籽油或橄欖油，取代牛油或人造牛油。
- 減少您最喜愛食譜中的脂肪量 (有關方法，請參閱第八章)。

水分

水分對維持生命機能極為重要。它能幫助您清晰思考，保持體溫正常；另外，也有助維持腸道正常蠕動，因為即使輕微脫水，也可能會造成便秘。

當您年事漸高，您身體發出的訊息會變得較微弱，因此，您可能不會意識到自己口渴了；當您感到口渴時，可能已經流失過多水分，很快即感到疲倦、困惑、燥熱、潮紅，甚至出現噁心徵狀，發生所謂的脫水現象。

為健康乾杯

- 享用午餐或晚餐前，先喝一碗低鹽蔬菜湯，讓您能同時攝取蔬菜營養和補充水分，一舉兩得！
- 避免過量飲用含糖飲料，例如汽水、冰沙、甜味水果飲料和冰茶。
- 以有氣瓶裝水取代葡萄酒飲用。

身為長者，不論您是否覺得口渴，都應該定時飲用清水。

如果您是女性，應每天飲用大約九杯8安士 (2.2公升) 的流質；如果您是男性，則應每天飲用大約十二杯8安士 (3公升) 的流質。

遇到以下情況時，您應多補充水分：

- 天氣炎熱時
- 運動後，以及
- 嘔吐或腹瀉後。

當然，除清水外，您更可從其他健康的飲食來源中攝取水分，包括：

- 蔬菜汁和果汁
- 低脂牛奶和酸奶
- 無糖豆奶
- 低脂乳酪飲料
- 湯水
- 不含咖啡因的咖啡和茶，包括紅茶、綠茶、草本茶和印度茶，以及
- 以低脂牛奶或無糖豆奶沖製的阿華田 (Ovaltine®) 或好立克 (Horlicks™) 飲品。

請謹記：酒類飲品不可視作水分的攝取來源。

如果您的尿液無色或帶微黃色，且身體並無任何不適，表示您目前的總水分攝取量適當。

健康飲食看似很複雜。有什麼簡易的方法，能確保我攝取到一切所需的養分？

要確保自己攝取一切所需養分，最簡單的方法，就是遵照《加拿大飲食指南》(Canada's Food Guide，參閱附錄B)的指引，特別是參考我們建議的「飲食指南建議分量」(Food Guide Servings) 部分，確保您的日常飲食包含了對健康有益的四大類食物。

由《加拿大飲食指南》提供的一些小秘訣

- 每天至少吃一種深綠色和一種橙色蔬菜。
- 每星期至少吃兩份魚類。
- 經常食用肉類替代品如豆、扁豆和豆腐。
- 您每天食用的穀類食品應至少有一半是全穀類，例如全麥的麵包和意粉、糙米和燕麥片。
- 每天喝脫脂牛奶、1%或2%的低脂牛奶。如果您不喝牛奶，可飲用營養強化的豆奶。

欲知更多健康飲食小秘訣，請參閱本書附錄B的《加拿大飲食指南：助您健康進食》(Eating Well With Canada's Food Guide)。

注意！

如果您患有心臟病、腎病、肝病、腎上腺或甲狀腺疾病，請向您的醫生諮詢。因為您可能不適宜攝取過多的水分。

如果您突然感到非常口渴，或排尿次數比以往頻密，也應請將情況告訴醫生。

該本指南建議，**女性長者**應該：

- 每天吃七份**蔬菜和水果**。
- 每天吃六份**穀類食品**，包括麵包、米飯、意粉和穀片。
- 每天喝或吃三份**牛奶及替代品**，例如芝士、乳酪、發酵乳 (kefir) 和營養強化豆奶。
- 每天吃兩份**肉類** (魚類、貝殼類海產、家禽、瘦肉) **及肉類替代品** (例如：雞蛋、豆類、扁豆、鷹嘴豆、豆腐、果仁及果仁醬)。

該本指南建議，**男性長者**應該：

- 每天吃七份**蔬菜和水果**。
- 每天吃七份**穀類食品**，包括麵包、米飯、意粉和穀片。
- 每天喝或吃三份**牛奶及替代品**，例如芝士、乳酪、發酵乳和營養強化豆奶。
- 每天吃三份**肉類** (煮熟的魚類、貝殼類海產、家禽、瘦肉) **及肉類替代品** (例如雞蛋、豆類、扁豆、鷹嘴豆、豆腐、果仁及果仁醬)。

我終於知道什麼是四大類食物了！可是，所謂的「一份」食物，到底又是多少呢？

- 一份水果可以是一個蘋果，一個鮮橙或一隻香蕉，或是半杯 (125毫升) 的100%純果汁。
- 一份蔬菜約是半杯 (125毫升) 的新鮮、冷凍或罐裝蔬菜，或是一杯生的多葉蔬菜或沙律。
- 一份穀類可以是一片 (35克) 全麥麵包、半個硬麵包圈 (bagel)、皮塔餅 (pita) 或墨西哥粟米薄餅。也可以是 $\frac{3}{4}$ 杯 (175毫升) 熱穀片或一安士 (30克) 凍穀片。亦可以是半杯 (125毫升) 煮熟的意粉、蒸粗麥粉 (couscous) 米飯、乾小麥碎粒 (bulgur) 或藜麥 (quinoa)。
- 一份牛奶或營養強化豆奶相等於一杯 (250毫升)；一份淡奶則相等於半杯 (125毫升)。一份芝士為1.5安士 (50克)，而一份乳酪或發酵乳 (kefir) 為 $\frac{3}{4}$ 杯 (175克)。
- 一份煮熟的魚類、貝殼類海產、家禽或瘦肉相當於2.5安士 (75克)。至於肉類替代品，一份為 $\frac{3}{4}$ 杯 (175毫升) 或150克的豆腐或乾豆類、兩隻雞蛋、兩湯匙 (30毫升) 花生醬，或是 $\frac{1}{4}$ 杯 (60毫升) 的去殼果仁或籽類。

我的飲食指南

如果您家中有電腦，您就可以上網度身訂造自己的《加拿大飲食指南》，將您喜愛的食物和最喜歡的運動納入其中。

請瀏覽www.healthcanada.gc.ca/foodguide網頁，點擊：「我的飲食指南」(My Food Guide) 即可。

發自內心的喜樂

Beatrice Kwan退休之前，在香港教家政；她很明白健康飲食的重要性。她表示，現在的長者對於有益健康的飲食和烹調方式，都有更多的認識和了解。「大家都會多吃蔬菜和水果，而煎炸食品就吃得比較少，我自己就喜歡煲湯和吃魚。當我煮蔬菜和魚的時候，只會用烤和蒸兩種方法，即使需要用油，也只用橄欖油或葡萄籽油。」



個子比較細小的Beatrice知道維持骨骼健康的重要性。她說：「運動非常重要，我每日都會去公園散步，風雨不改，只要帶著雨傘或穿件連帽外套就可以了。我有時還會倒退走，這樣對鍛鍊平衡感有幫助。我見過很多老人家在公園裡散步，當中有些人還曾經中風，但也一樣散步和做一些輕鬆的運動。」除了散步之外，Beatrice每星期都會早泳兩天和跳三次舞，而整理花園，亦讓她身體強健。

由於適當的飲食習慣、經常運動和呼吸新鮮空氣，再加上常與朋友互動，彼此幫助，讓Beatrice身心健康，她笑稱自己擁有「發自內心的喜樂」。

蔬菜和水果為什麼這麼重要？

研究員一直意識到，蔬菜及水果含有對身體健康極為重要的物質。這些物質包括：纖維、維生素C和E，以及其他抗氧化物(請參閱第四章，閱讀更多關於這些維生素的資訊)。如今，新的研究還發現，在蘋果與青豆內還含有其他更多有益健康的養分。

植物會自行產生一些化學物質，稱為植物化學物(phytochemicals)；這些物質所含的混合成分，可以預防疾病，尤其是癌症，亦可能有助防治骨質疏鬆症及眼疾。

各類深綠色、橙色、黃色和紅色等顏色鮮豔的蔬果，都含有對人體有幫助的重要維生素、礦物質，以及助您抵抗疾病的植物化學物；而大豆產品、豆和扁豆，也含有豐富的植物化學物，是烹調的最佳選擇之一。您也可安心使用香草、香料和柑橘皮用作食物調味，增加攝取養分的途徑。

新鮮、罐裝或冷凍的水果和蔬菜

罐裝、冷凍或乾燥蔬果對身體的益處，可以媲美新鮮食物，而且價格通常較便宜！

罐裝與冷凍的蔬果，都是在果實成熟且營養價值最高時進行包裝處理的。選購罐裝水果時，應確保果肉浸於開水或果汁，而不是在糖漿中，同時，應選擇低鹽或無鹽(鈉)的罐裝蔬菜。

我可否飲用咖啡、茶和酒？

專家過去一直認為，飲用含咖啡因的咖啡和茶會讓身體流失水分。然而，新的研究顯示，咖啡和茶亦能提供人體所需的水分。不過，您仍須注意每天的咖啡因攝取量。

適量的咖啡因(約每日400至450毫克)，無損人體健康。簡單地說，您一天可喝大約三杯8安士的咖啡，而紅茶或綠茶的咖啡因含量較低，所以多喝少許亦無妨。(草本茶完全不含咖啡因，但大部分經調味的茶都含有一些咖啡因；可樂和汽水亦含有咖啡因。)

至於飲酒方面，研究人員仍認為可免則免，老年人更應格外注意。當您年紀增長，身體對酒精會較為敏感，而新陳代謝的速度則會減緩。因此，以往於晚餐前喝兩杯酒，對您來說不過是小酌，但現在就像是喝了四、五杯一樣了。再者，您現在的藥物服用量比以前多，因而可能增加飲酒造成的負面影響，後果將會非常危險。如

隨時為您提供協助

飲酒過量的情況很容易發生。在喪偶之初、感到寂寞或沮喪的時候，尤其如此。

如果您有飲酒過量的問題，或您認識的朋友有這種情況，請致電「酒精及藥物資訊與轉介服務」(Alcohol and Drug Information and Referral Services)；低陸平原居民，請電604 660-9382；卑詩省其他地區居民，請致電1 800 663-1441。

果您有身體平衡問題或慢性疾病，例如心臟病和糖尿病，酒精也可能會加重病情。

再者，研究顯示，長期飲酒會提高罹患某些癌症和第二型糖尿病的風險，即使只是適量飲酒亦一樣。

如果您正服用任何藥物或患有慢性疾病，尤其如果您有糖尿病或三酸甘油酯偏高情況，請諮詢您的醫生或營養師（請參閱本書封底聯絡方法），了解您的身體狀況是否適宜飲酒。

若您現在並沒有服用藥物，或者，您的醫生或藥劑師不反對您飲酒，請堅守「每天一杯」的原則，即是一罐12安士（354毫升）啤酒，一杯5安士（147毫升）葡萄酒，或1½安士（44毫升）烈酒；喝酒前，一定要先吃些東西。因為食物可以減緩人體吸收酒精的速度，並降低酒精對身體的不良影響。

我應該攝取多少鹽分才算適當？

您或許已經知道，攝取過量的鹽（鈉）會令血壓上升，引起心臟病。但您或許不知，最近有研究指出，高血壓除了會導致心臟病之外，對身體還有更深遠的影響。

研究人員目前發現，高血壓會加速體內鈣質流失，造成骨質疏鬆症（即骨質含量減少，使骨骼變得較脆弱而易斷裂）。此外，有高血壓的人士，罹患糖尿病和腎病的風險也較高。

低鹽飲食小秘訣

- 烹飪時不要加鹽。
- 當您在外用膳時，要求廚師不要加鹽。
- 把鹽瓶從飯桌上取走。
- 用其他調味料代替食鹽，例如香草、乾芥末、香料、檸檬汁、薑、大蒜等，或參考第十一章的「萬用調味料」食譜。
- 盡可能經常選購新鮮食物。
- 用清水沖洗罐裝的三文魚、吞拿魚和豆子等食品，盡量洗去鹽分。
- 避免「即食」食品，包括即食湯和清湯。
- 避免食用加工芝士。
- 避免食用經過加工、醃製或煙燻的肉類，包括香腸、熱狗、火腿、煙肉、意大利辣香腸或煙燻魚。
- 少吃零食，例如鹽烘脆薄餅乾、薯片、爆谷和果仁。
- 少吃醃菜、鹽醃食品、酸瓜醬、墨西哥辣調味汁、沾汁、橄欖、燒烤醬、豉油、海鮮醬、蠔油及調製好的沙律醬。

為避免患上高血壓及其引起的各類疾病，您應把每日的鈉總攝取量，控制於2300毫克（約相等於一茶匙食鹽）以下；假如您有高血壓、骨質疏鬆症、腎病或糖尿病，則您的食鹽量就應該更少。

要控制鈉的攝取量，最好的方法就是常吃新鮮蔬菜和水果，並且自己準備食物。不要太經常吃冷藏盒飯，或者罐頭湯、罐頭肉類或蔬菜，因為這些罐頭產品大多含有大量食鹽。如果您的確有需要選購上述食品，應記得選購標籤上印有「無加鹽」或「低鈉」字樣的產品；即使如此，您也要細讀這些標明「低鹽」、「低鈉」產品的食品標籤，因為其含鹽量可能仍然偏高。（關於閱讀食品標籤，請參閱第七章。）

一般食物中的鹽（鈉）含量

罐頭青豆	半杯	180毫克
冷藏青豆	半杯	6毫克
罐頭蘑菇	半杯	350毫克
罐頭意大利麵醬	半杯	650毫克
番茄汁	一杯	930毫克
罐頭鹽製三文魚	一罐	370毫克
罐頭非鹽製三文魚	一罐	50毫克
煙肉	一片	100毫克
午餐肉，例如火腿	一片	200毫克
豬肉香腸	一條兩安士	530毫克
罐頭焗豆	一杯	1065毫克
加鹽雜果仁	半杯	450毫克
清雞湯	一杯	820毫克
用牛奶煮的番茄湯	一杯	950毫克
用牛奶煮的蘑菇湯	一杯	1140毫克
鹽	一茶匙	2375毫克
一般醬油	一湯匙	1040毫克
海鮮醬	一茶匙	70毫克
蠔油	一茶匙	250毫克
即食麵	一包一百克	1940毫克
中式臘腸	一條三十八克	600毫克

有機食品較有益健康嗎？

這問題問得好，但是難以解答。

有機食品原本只包含蔬菜和水果。時至今天，有機食品也包括牛奶、芝士、肉類、家禽，和用以製作麵包與穀片的穀類，以及其他產品。

由於生產食物的過程中，從事有機農業者選擇放棄使用化學殺蟲劑、肥料、荷爾蒙或抗生素，因此，有機食品可能比非有機食品更為環保。然而，對於有機食品是否真的比非有機食品更富營養，科學家才剛開始進行測試，目前還未有任何定論。

因此，食用有機食品與否，視乎您的個人喜好。最重要的是，不論蔬菜與水果等食品是否經過有機種植，您都應多吃。

當您決定購買有機食品時，別忘記檢查食品包裝上的標籤，是否印有「有機認證」(certified organic) 的字樣。在可能的情況下，盡量購買本地種植的農產品；另外，切記於進食前，徹底清洗所有蔬菜和水果。

運動和健康飲食之間有什麼關係？

過去，醫生給慢性病患者的建議都頗為消極，面對慢性病似乎就只能「平心對待」，或吃一兩顆藥丸減輕痛楚。但是，現在可大不相同了。

研究人員如今發現，我們只要進行適量運動（一天30至60分鐘），再配合健康飲食，便有助於維持正常體重。而且，運動也可預防各種致命疾病，包括：心臟病、高血壓、糖尿病、高膽固醇，甚至是癌症。運動亦能幫助這些疾病的患者，更易控制病情。

舉例說，如果您患有糖尿病，便必須加倍注意飲食和

鍛鍊身體，效果顯著

一旦養成了運動習慣，您便會樂在其中，欲罷不能。您更會很快發現，以下事情會變得更得心應手：

- 行一段樓梯
- 提一袋雜貨物品
- 抱起您的孫兒
- 烹調健康的膳食
- 站直身子
- 避免或防止跌倒
- 應付壓力，以及
- 就寢時進入最佳睡眠狀態。

簡而言之，規律的運動可以讓您行動更自由，生活也更能獨立自主。

進行適量運動。近日的研究資料顯示，如果您保持健康飲食和配合規律運動，即使未能收減肥之效，但在改善體質方面的成效，則遠比只依靠健康飲食的方式高出了45%。

對於關節炎或骨質疏鬆症患者而言，運動不單有助減輕關節疼痛和關節耗損，且有助防止更進一步的骨質流失，令骨骼更強健。同時，也能鍛鍊肌肉，讓您更能保持平衡。

踏出第一步

首先，您可與醫生商量，確定您現時的身體狀況，能否增加運動量。假設醫生認為您可以做更多運動，我們亦建議您同時徵詢運動教練的專業意見，進一步了解哪一類運動、什麼程度的運動量最適合您。

若需尋找就近住所的運動教練，您可嘗試詢問所屬地區的康樂中心或基督教青年會／女青年會 (YM/YWCA)。您亦可致電查詢或上網瀏覽：

- 加拿大運動生理協會 (Canadian Society for Exercise Physiology)，電話：1 877 651-3755 或網址 www.csep.ca
- 卑詩康樂及公園協會 (B.C. Recreation and Parks Association)，電話：1 866 929-0965 或網址 www.bcrpa.bc.ca，或
- 卑詩人體運動學家協會 (B.C. Association of Kinesiologists)，電話：604 601-5100 或網址 www.bcak.bc.ca。

您也可參考加拿大公共衛生署 (Public Health Agency of Canada) 出版的《Physical Activity Guide to Healthy Active Living for Older Adults》。這是一本免費刊物，您可致電 1 888 334-9769 索取，或上網至 www.paguide.com 下載。

三種養身保健的運動

為了讓您在年事漸高時，仍能手腳靈活，身輕體健，請在日常生活中進行以下三種運動：

1. 可提高心跳率和體溫、強化心肺功能的耐力或帶氧活動

	剛開始	規律運動
運動頻密度	多數日子	每星期4至7天
強度 呼吸 說話測試	輕度 稍微增加 可以輕鬆地說話	中等 持續作深呼吸 只能間歇說話
持續時間	每次至少10分鐘，每天最多可做3次	30至60分鐘
運動種類	輕鬆散步、園藝活動、打高爾夫球	競步、游泳、騎單車、跳舞，以及做家務，如吸塵或洗刷地板

2. 強化肌肉活動可幫助維持骨骼及肌肉強壯。

	強化肌肉活動	每天活動
運動頻密度	每週2至4天	每天
強度	在您的能力範圍內，舉起8至15次的物體	在日常生活中搬動物件
持續時間	20至30分鐘，每項運動都進行2至4組	在一天之中不時進行
運動種類	利用支撐自己的體重來訓練，如做伏地挺身或仰臥起坐，或是利用啞鈴或舉重器材	做家務、在庭院裡工作、行樓梯、舉起和拿起雜貨或待洗衣物

3. 柔韌性的訓練活動可鬆弛肌肉，保持關節靈活。

	伸展活動	每天活動
運動頻密度	每天	每天
強度	盡量伸展身體，以不感到痛楚為限	在不會造成不適的情況下，盡量轉動關節
持續時間	15至30分鐘，每次伸展應停留10至20秒，不可搖晃	完成訓練活動
運動種類	運動前後進行伸展(熱身)活動，或可參與伸展課程、太極拳、瑜伽和彼拉提斯(Pilates)	家務，如擺放買來的雜貨、清潔掃塵，以及在院子內耙地翻土，和其他能充分活動到各關節的彎身、伸展運動

分段運動

您應該每天進行30至60分鐘運動，但無須一次過做完。

比方說，您不妨嘗試於早上散步10分鐘，下午再散步10分鐘，每次運動前後做些簡短的伸展活動，而在兩次散步之間可從事園藝活動或吸塵。或者，除了散步之外，您可在不同日子裡進行強化肌肉訓練，例如舉起較輕物品（如罐頭湯）。如果您真的無法維持運動30分鐘，不妨每天只進行10分鐘的溫和運動；即使如此，也能讓您精力充沛、神清氣爽。

運動就是這麼簡單

有時候，儘管我們領略到「常運動，身體好」這個道理，但也難以身體力行。因為，並非每個城鎮都有專為長者設計的運動計劃，且在某些住宅社區內步行可能並不安全；此外，關節炎、骨質疏鬆症或其他疾病等因素，亦可能令運動成為難事一樁。幸好，還有一些方法去克服這些障礙。例如：

妨礙做運動的因素	解決方法
在住宅社區散步並不安全	相約朋友一起散步，在購物商場裡、您所住建築物的走廊上散步，或是參加步行隊。
要前往不同的地方並不方便	乘坐巴士、與朋友共乘汽車，或邀請運動教練到訪家中。
運動計劃不適合您，或您並不感興趣	到長者中心、教堂及私人健身會所查看運動節目表，或按照參考書或錄影帶／DVD的內容，進行適合自己的運動計劃。
忙於照顧其他人而無暇運動	當您所照顧的人士在休息或忙碌時，您就可以做些運動，即使一次只有5或10分鐘，對身體也很有幫助。或者，當您外出散步或參加運動課程的時候，請一位朋友來家中。
肌肉僵硬、關節炎或骨質疏鬆症	選擇散步等較溫和的活動，或是參加專為活動不便的長者設計的課程，例如水中健身。

健康飲食小測驗

是非題

1. 我現在的飲酒量，可以和我20或40歲時一樣多

錯：當您年事漸高，您的身體對酒精會較為敏感，因而酒精對身體造成的影響會比以前還大。

2. 所有的脂肪都對健康有害

錯：您仍需攝取一些脂肪，但必須是有益健康的脂肪，例如由果仁、籽類、牛油果、三文魚、吞拿魚和低脂芝士等食品中攝取的脂肪。

3. 我不覺得口渴，就代表我水喝夠了

錯：當您的身體機能衰退時，會變得較不易察覺自己何時需要水分。不論口渴與否，您都應定時飲用流質。

4. 我太老了，不能運動

錯：您絕不會因太老而無法做運動。即使您八、九十歲了，只要時時活動筋骨，仍可身心舒泰，行動自如。



第四章

應否服用營養補充品

我真正需要哪些維生素和礦物質？

我是否需要服用其他如草藥及植物補充品、纖維或代餐等營養補充品，來增強體質？





第四章 應否服用營養補充品

維生素和礦物質可促進身體健康，對男女老幼均有好處。當您年事漸高，維生素B6、B12、C、D、葉酸、鈣質、鎂質等，更是不可或缺的養分。

只要遵從《加拿大飲食指南》(Canada's Food Guide，參閱本書附錄B)的建議，採取均衡的飲食，就可助您攝取大部分身體所需的維生素和礦物質。如果需要攝取某些特定的維生素和礦物質，您可能需要服用多種維生素／礦物質補充品，或營養強化食品(即添加了維生素和礦物質的食品)。

然而，維生素補充品的作用只屬輔助性質，不能取代日常健康飲食，請您牢記在心。

您更不可道聽塗說，隨波逐流。各種研究報告每日更新、層出不窮，指稱各種維生素、礦物質和其他補充品對身體的好處；此外，電視、報章等大眾傳媒的廣告，更誇大營養品「前所未有」的神奇功效，看得您眼花撩亂，無所適從。

當您決定服用維生素改善健康前，應先諮詢醫生或營養師的意見[您不妨嘗試卑詩健康結連上的營養師服務(Dietitian Services at HealthLink BC)，並參閱封底的聯絡資料]；或者可隨時參閱第十章的「我要怎麼知道所得到的資訊是否可靠呢？」，藉此了解哪些營養補充品最適合您。

我真正需要哪些維生素和礦物質？

維生素B12

您的身體需要維生素B12製造健康的紅血球，維持神經系統(即身體的中樞)正常運作，讓您精神充沛、反應敏捷。

只不過，當您年紀越大，身體便不及年輕時那樣，可輕易地從肉類、魚類、家禽、雞蛋、牛奶、乳酪和芝士等食物來源中，攝取所需的維生素B12。

任何年逾50的人士，每天需要攝取約2.4微克的維生素B12。由於年齡增長，身體攝取足夠維生素B12的能力減弱，因此，我們建議您，食用含維生素B12的營養強化食品，例如：素肉(豆腐乾便是一個好例子)、營養強化的大豆飲品或服用含維生素B12的多種維生素／礦物質。

維生素B6

維生素B6和維生素B12對人體的益處大致相同。唯一不同之處，就是維生素B6能維持穩定的血葡萄糖濃度。(血葡萄糖又稱為血糖，即身體能量的主要來源。)

以下的食物含豐富的維生素B6：

- 營養強化麥片
- 牛肉、雞肉、魚類
- 各類香蕉
- 腰豆、鷹嘴豆和扁豆等乾豆類

然而，不少長者無法從日常飲食中，攝取足夠的維生素B6。

如果您無法藉由飲食攝取足夠的維生素B6，又或者每餐都吃得不多，我們建議您服用含維生素B6的多種維生素／礦物質補充品。

葉酸

葉酸是維生素B雜裡的其中一種營養素，常見於維生素補充品中。

人體必須攝取足夠的葉酸，否則可能無法製造足夠的紅血球，進而導致貧血，令您感覺非常疲倦。此外，葉酸亦可預防某些癌症的發生。

長者需要每天攝取400微克葉酸；要攝取這個建議分量，最佳的方法是食用豆類、扁豆、多葉的綠色蔬菜、水果、果仁和籽類，因為這些食物都含有豐富的葉酸。如果您平日裡不常食用這類含高葉酸的食物，我們建議您服用含葉酸的多種維生素／礦物質補充品。

鈣質和維生素D

為了維持強健的骨骼和牙齒，我們需要充足的鈣質，以及其他有助骨骼成長的養分；其中，可幫助人體吸收鈣質的維生素D，更是扮演了舉足輕重的角色。

哪一種多種維生素／礦物質營養補充品，對身體最有裨益？

您應選擇適合50歲人士服用的維生素／礦物質補充品，並按指示服用。

有些人存有誤解，以為維生素的服用量越多，越對身體便有益，因此服用量超出專家的建議水平。其實過猶不及，凡事應適可而止；過量攝取某類維生素和礦物質，效果更可能適得其反。

您是否攝取足夠的鈣質？

您可使用「卑詩乳製品基金會」(BC Dairy Foundation)的「鈣質計算器」(Calcium Calculator)，了解一下自己應從日常飲食中攝取多少鈣質。詳情請瀏覽www.bcdairyfoundation.ca網站，或致電：1 800 242-6455查詢。

您若能每天食用富含鈣質和維生素D的食物，再配合規律的運動，並且持之以恆，便有助預防骨質疏鬆症；一旦患上骨質疏鬆症，您的骨骼將變得細小脆弱、較易折斷。加拿大年逾50的國民當中，每四名婦女便有一名患有骨質疏鬆症；而男性方面，每八名中，則有一名患有此症狀。(有關骨質疏鬆症的詳細資料，請參閱第五章。)

近日研究也顯示，食用含豐富鈣質和維生素D的食物，有助防止肌肉衰弱，避免因跌倒而引致受傷。

小妙方

您即使有服用鈣片的習慣，亦應繼續食用含豐富鈣質的食品！

在平時食用的麥片和或湯水中，灑上或混入脫脂奶粉，便就是增加鈣質和其他重要養分的好方法！

長者應每天從食物及／或營養品中，攝取1200毫克鈣質和600國際單位 (IU) 的維生素D。70歲以上的長者每天或需800 IU。若您的身體已出現骨質疏鬆的情況，醫生可能會建議您，攝取更大量的鈣質和維生素D。

為確保您可獲得建議的鈣質攝取量，最簡單的方法，就是每天喝牛奶、吃乳酪和芝士等乳製品；其他鈣質的理想來源包括：

- 豆類飲品和高鈣橙汁
- 由硫酸鈣(石膏)製成的硬豆腐
- 連骨三文魚和沙甸魚
- 杏仁

部分即食燕麥片蘊含鈣質，部分則不含鈣質。欲知某種即食燕麥片有否含有豐富的鈣質，可在標籤上查看「Calcium 10%」字樣。

此外，蕪菁葉(大頭菜葉)、芥菜、白菜、羽衣甘藍(kale)、芥蘭等蔬菜，同樣都有鈣質，但含量較少。

陽光是維生素D的主要來源。可惜，由於加拿大地處北半球，緯度較高，日照的時間有限，您可能難以獲得充足的陽光。我們建議您，於四月至九月間，每週享受兩次約十五分鐘的日光浴，就足以獲取身體所需的維生素D；至於十月至三月間，由於日照不足，您便需要以其他方式，攝取維生素D。

以下的食品為維生素D的優質來源：

- 添加維生素D的營養強化食品，例如牛奶、豆類飲品和人造牛油
- 脂肪含量豐富或肥美的魚類，例如三文魚、大比目魚、吞拿魚、沙甸魚和鮭魚
- 各種魚肝油
- 蛋黃

有鑑於不少長者無法從日常飲食中攝取足夠的維生素D及鈣質，因此，《加拿大飲食指南》建議長者，應每天服用400國際單位 (IU) 的維生素D補充品；另外，我們也建議您，應向醫生或營養師諮詢獲取充足鈣質的方法（您不妨嘗試卑詩健康結連上的營養師服務，並參閱封底的聯絡資料）。您的醫生或營養師，必定能為您解答鈣質攝取量是否足夠的相關疑惑，並讓您知道，除服用維生素D外，您是否還需要服用鈣質補充品，以及所需用量。

若醫生或營養師認為您應服用鈣質補充品補充，那麼您一定要小心選用。

注意！

如果物色補充劑，可嘗試附有藥物識別號碼（Drug Identification Number，簡稱“DIN”）或天然產品號碼（Natural Products Number，簡稱“NPN”）者。這些號碼表示產品符合加拿大衛生部的生產和安全標準。

若您對貝殼類食品產生過敏反應，請避免服用珊瑚鈣。

我們建議您，選擇可嚼碎藥丸、吞服膠囊或口服液的鈣質補充品，只要當中含有碳酸鈣或檸檬酸鈣即可；以碳酸鈣製成的制酸劑，亦有同等功效。此外，不少鈣補充劑中皆含有維生素D，有助鈣質的吸收。

切勿於同一時間，服用超過500至600毫克的鈣質；若感到胃部不適、便秘或噁心，您不妨嘗試其他品牌或不同類型的鈣質補充品。

每次服用鈣質補充品，必須以大量開水送服。若您選擇服用含碳酸鈣以補充鈣質，應於用膳時或餐後馬上服用；而含檸檬酸鈣的鈣補充品，則無論在任何情況下，皆適宜服用。

吸煙者請留意

吸煙者比非吸煙者更需要攝取維生素C。如果您有抽煙習慣，應每天額外食用含豐富維生素C的水果或蔬菜。

若您決定戒煙，可考慮向省政府設立的「QuitNow」戒煙機構，尋求協助。請致電：1 877 455-2233，或瀏覽 www.quitnow.ca 網站。

維生素C及維生素E

維生素C有助人體製造骨膠原，以維持皮膚、筋腱、韌帶和血管的健康；同時可促進傷口痊癒，修護並維持骨骼和牙齒強健。

此外，維生素C和維生素E一樣，都是所謂的抗氧化物。當身體把食物轉化為能量時，會產生自由基，對身體產生負面影響；而抗氧化物則能部分阻絕自由基造成的損害。抗氧化物更有助預防癌症和心臟病。

專家建議，男士的維生素C每日攝取量應為90毫克，女士則為75毫克；吸煙者則應額外攝取35毫克的維生素C。另一方面，不論男性或女性，專家建議的維生素E每日攝取量應為15毫克。

下列食物蘊含豐富維生素C：

- 鮮橙和橙汁
- 奇異果
- 西蘭花
- 紅椒及青椒
- 中國芥蘭
- 馬鈴薯和番茄
- 蘋果汁
- 士多啤梨
- 芽甘藍
- 大白菜
- 椰菜花

下列食物蘊含豐富維生素E：

- 植物油
- 果仁和果仁牛油 (例如花生醬)
- 木瓜和牛油果
- 多葉蔬菜
- 麥芽
- 向日葵籽
- 番薯

若您沒有食用不同種類食物，或是不確定自己的飲食是否健康，請諮詢醫生或營養師意見（您不妨嘗試卑詩健康結連上的營養師服務，並參閱封底的聯絡資料）。他／她可能會向您推薦您所需的維生素／礦物質補充品。

攝取維生素應適可而止！

一般而言，多種維生素／礦物質的補充品，即能提供維持健康的所需。然而，如您決定額外攝取**維生素C**，就必須加倍小心。

您每天不應攝取超過2000毫克的維生素C。

再者，近日的研究顯示，加拿大國民的**維生素E**攝取量普遍充足，因此，您未必需要另外服用維生素E補充品。

假若您真的需要服用維生素E補充品，請確保每天攝取量不超過1000毫克。

鐵質

鐵質有助於將氧氣輸送至全身各部分，增進人體在活動及呼吸方面的效能。缺乏鐵質可導致缺鐵性貧血，令您感到疲倦和有暴躁現象；然而，過量的鐵質，亦有害身體健康。

身為長者，您應每天從飲食中，攝取8毫克鐵質；若您吃素，則應每天從食物中，攝取14.4毫克鐵質。

值得注意的是，鐵質還分為「血紅鐵質」及「非血紅鐵質」兩種。存在於牛肉、內臟（例如腎、肝、心）、羊肉、豬肉、牛仔肉、雞肉、火雞肉和魚肉中的「血紅鐵質」，較易為人體所吸收；而穀類、乾豆、果仁、籽類、蔬菜、水果和雞蛋中的「非血紅鐵質」，對人體而言，吸收度則相對較低。儘管這兩類有吸收程度的差異，但都是重要的鐵質來源。

若您是素食者，應盡量設法攝取含豐富鐵質的食物。

另外，您可選用鮮橙、橙汁或其他含豐富維生素C的食物，幫助身體吸收「非血紅鐵質」。

您還要留意，除非得到醫生指示，否則，不應在服用多種維生素／礦物質的同時，再額外服用鐵質補充品。其實，與其刻意補充鐵質，倒不如養成健康的飲食習慣。只要保持均衡飲食，配合多種維生素／礦物質的補充品，您就可攝取身體所需的鐵質。

鎂

您的身體需要鎂來維持肌肉和神經運作，保持心律正常，穩定血壓。

鎂的主要來源包括：

- 菠菜
- 豆類，例如乾豆和豌豆
- 果仁和籽類
- 全穀物
- 肉類
- 水果
- 奶類產品

男性長者必須每天攝取420毫克鎂；女性長者則為320毫克。

一些鈣質補充品更添加了鎂的成分，據說可減低髖部骨折的風險。然而，目前尚未有研究資料能證實這種說法。不過，健康飲食就可確保您獲取所需的鎂，讓您身體健康。

我是否需要服用其他如草藥及植物補充品、纖維或代餐等營養補充品，來增強體質？

草藥及植物補充品

幾千年來，人類利用植物和其他天然產品以維持健康，治療疾病；當中有不少草藥更功效卓著。可是，您千萬不可掉以輕心，別以為只要是「天然產品」，就一定能「安心」服用。

植物和其他天然產品亦和傳統西藥一樣，有可能對人體引起嚴重的副作用、使服用者產生過敏反應，甚至可能妨礙醫生處方藥物的功效。

市面上的補充品琳琅滿目，包括各種草藥及植物補充品、中藥、印度的阿育吠陀草藥 (Ayurvedic) 或其他傳統醫藥；當您打算服用任何一種補充品前，最好先諮詢醫生意見，而患有疾病的人士更應如此。醫生會針對您的身體情況和病情，為您提供最可靠的補充品服用資訊，讓您明白哪些營養補充品對身體有所裨益、哪些會引起副作用，以及不同的補充品會如何與您正在服用的藥物產生交互作用。此外，為了安全起見，服用任何補充品前，您應將個人用藥情況，告訴藥劑師。

若您真的決定服用草藥及天然產品，應記得查看該產品的天然產品號碼 (Natural Products Number)，簡稱NPN。這號碼代表產品經已符合加拿大衛生部 (Health Canada) 的生產和安全標準。

纖維

很多長者均會服用纖維補充品，以幫助解決便秘問題，不過，最好是在沒有其他解決方法時，才考慮這麼做。

我們建議您，要改善便秘情況，應先從個人飲食習慣入手；若成效不彰，最好尋求醫生意見，了解一下您的身體狀況是否適合服用輕瀉藥，或哪一種輕瀉藥較為適合您。(請參閱第六章的「如果我有便秘的情況，在飲食上有哪些要注意的？」以了解更多詳情。)

流質營養補充品

流質營養補充品，一般稱為代餐飲品；雖然服用時很方便，但只能作補充營養的輔助食品，不可代替正餐。

若您認為自己需要服用流質營養補充品，不妨先與醫生商量，要求營養師為您進行營養評估。(您不妨嘗試卑詩健康結連上的營養師服務，並參閱封底的聯絡資料。)

手術前的注意事項

您應告訴醫生，現時正在服用哪些維生素、礦物質、草藥和其他營養補充品。

服用營養品，可能在手術中和手術前後導致您血壓或心跳率上升或下降，更有可能導致身體大量出血。

因此，醫生會要求您於手術前數星期，停止服用這些營養補充品。

健康飲食小測驗

是非題

1. 所有長者都需要服用多種維生素／礦物質

對：選擇適合50歲以上人士服用的多種維生素／礦物質。在日常飲食中，我們可能無法攝取足夠營養，尤其是維生素D和B12。

2. 所有長者都需要服用鈣質補充品

錯：如果您每餐都能夠攝取高鈣食品，便無需額外服用鈣質補充品。可是，由於很多長者無法攝取足夠鈣質，或可幫助身體吸收鈣質的維生素D，因此，我們建議您將現時的飲食情況，告訴醫生或營養師，向他們查詢一下，看看自己應否服用鈣質補充品。

3. 您可盡量攝取維生素C，不必擔心過量

錯：您通常可透過進食大量蔬菜、水果和服用多種維生素，攝取所需的維生素C。如果您決定增加服用維生素C，則每日攝取量應保持於2000毫克或以下；每日攝取高於2000毫克，即屬過量。

4. 草藥補充品的藥性天然，所以絕對安全

並非完全正確：若您因患病而正在服用藥物，便應加倍留意；因為，同時服用草藥補充品有可能損害健康。如需服用多種維生素／礦物質和含維生素D鈣質補充品以外的其他保健產品，亦應該先諮詢醫生意見。

第五章

慢性病患者 的健康飲食之道

如果我患有（或想預防）：心臟病、高膽固醇、高血壓、糖尿病、骨質疏鬆症、癌症、胃食道反流病（GERD）、牙周病、眼疾，在飲食上有哪些要注意的？

如果我患有：關節炎、老人癡呆症、帕金森病、吞嚥困難，在飲食上有哪些要注意的？





第五章

慢性病患者的健康飲食之道

《加拿大飲食指南》(Canada's Food Guide, 請參閱本書附錄B), 內容很實用, 可給您正確的基本飲食概念, 無論您年齡多大、身體健康狀況如何, 都可藉由這刊物, 學習到要怎麼吃才能吃出健康。

可是, 當慢性病出現的時候, 您就要對個人飲食習慣特別留意。現在, 很多健康專家都認為, 只要在日常生活的飲食上稍微調整一下, 對健康會有莫大的幫助。

本章的內容, 主要針對一些加拿大老年人最常患上的慢性病, 提供相關的飲食指引。至於比較詳細的飲食資料, 或是本章沒有提到的一些慢性病, 最好請教醫生或營養師(卑詩健康結連上的營養師服務), 並參閱封底的聯絡方法。此外, 有一些醫生所開的處方藥物, 可能使您的身體流失某些重要養分, 所以請向醫生、藥劑師或營養師查詢, 當吃某些藥物時, 是否需要在日常飲食中, 多吃某種食物, 補充所流失的營養。

如果我患有(或想預防)心臟病, 在飲食上有哪些要注意的?

心臟病是加拿大人健康的頭號殺手。

根據加拿大統計局所公佈的驚人數字顯示, 年齡在20至59歲的加拿大人口中, 有80%的人, 至少有一項主要風險因素, 使他們容易患心臟病; 而有11%的人, 則同時有三個或以上的主要風險因素。這些風險因素包括高血壓、高膽固醇、癡肥、第二型糖尿病和吸煙習慣。也有研究同時顯示, 牙周病和心臟病之間的關係密切。

吃藥和進行手術並不能有效地根治慢性病的問題。若您已經患有心臟病, 或希望避免日後患上此病, 要牢牢記住, 健康飲食和適量運動是保持良好體重的最佳辦法(若您希望了解自己的體重有沒有過重, 請參閱附錄C)。另外, 保持牙齦和牙齒的健康也很重要, 更重要的是, 不要吸煙。

不過，您不需要放棄一切自己所喜愛的食品；相反地，把握適量且多元化的原則，什麼食物都吃一點，應是較適當的。另外，請留意以下對心臟健康有幫助的飲食方式：

盡量避免食用含飽和脂肪及轉化（反式）脂肪的食物

人體需要一些脂肪來維持身體健康。可是，「健康」與「不健康」的脂肪對人體的影響，完全不同。

飽和及轉化脂肪是有損健康的脂肪，對已有心臟病或很可能會患心臟病的人士來說，非常不利。因為這些不健康脂肪會增加人體內的膽固醇含量。

飽和脂肪一般存於動物食品中，例如油膩的紅肉和全脂牛奶；轉化脂肪通常存在於經過「氫化」過程製造的固態植物油中，例如硬質人造牛油（消費者可選擇包裝上印有「非氫化」標誌的軟質牛油）。市面上出售的烘焙食品、餅乾和小食中，很容易找到這些轉化脂肪。（要選用包裝上印有「不含轉化脂肪」的產品）。

健康的脂肪分為單元不飽和及多元不飽和脂肪，普遍存在各種食品中，包括蘊含豐富魚油的魚類、芥花籽油、大豆油、碎亞麻籽、和果仁。健康的脂肪能真正降低您體內的膽固醇，亦能減少發生心臟病和中風的風險。然而，您必須知道一個事實，不論是健康的脂肪，還是不健康的脂肪，當中的熱量都相當高。

（有關健康和 unhealthy 脂肪的資料、及如何減低在日常生活中攝取 unhealthy 脂肪，請參閱第三章；另外，讀者亦可參閱第八章，了解更多如何在食物中減少脂肪的含量；此外，第十一章的內容則提供您一些簡單又美味的低脂肪食譜。）

更多的資訊

「卑詩與育空心臟及中風基金會」（Heart and Stroke Foundation of BC & Yukon）提供許多有用的訊息，告訴您飲食與心臟病、中風、高血壓和高膽固醇之間的關係，讓您知道該怎麼吃才對健康有益。您可瀏覽網站 www.heartandstroke.ca，或致電 1 888 473-4636 查詢。

增加纖維質的攝取量

食用高纖維食品可降低血液中的膽固醇，控制血糖水平。由於纖維成分會讓您的肚子有長時間的飽足感覺，所以可達到控制體重的目的。

下列食品中含有豐富的纖維：

- 全穀麵包、意粉和麥片
- 糙米，以及
- 蔬菜和水果。

(若您想知道更多有關纖維食物的資料，請參閱第三章)

限制鹽分(鈉)的攝取量

鹽(鈉)可使人體血壓上升。所以您應把每天的鈉攝取量，控制在2300毫克以下。如果您有高血壓、腎病、骨質疏鬆症或糖尿病，更應要少吃鹽分。(您可參閱第三章「我應該攝取多少鹽分才算適當？」，掌握一些減鹽心得。)

限制糖分的攝取量

糖分是一種碳水化合物，它會影響血糖水平、體重、血液中脂肪(即三酸甘油脂)的濃度。您最好把每天的糖分攝取量控制在六至十茶匙(或約30至50克)以內。如果您的三酸甘油脂偏高或患有糖尿病，則應進一步減低糖分的攝取量。[讀者可從本章中標題為「如果我患有(或想預防)糖尿病，在飲食上有哪些要注意的？」，找到更多與糖分有關的資訊。]

限制咖啡因和酒精的攝取量

適量飲用咖啡，無傷大雅，即使對患有心臟病、高血壓的人士而言，適量飲用亦無損健康。這裡所說的適量，是指每天三杯8安士咖啡(400至450毫克)。茶的咖啡因含量則遠比咖啡為低。

酒精會使血壓上升，使您現有的心臟病病情惡化；此外，酒精不應與一般常用的心臟病藥物同服，這對身體是很危險的，所以要盡量避免。但若是真的想喝酒，每天最多也只能喝一杯，這一杯的量如下：

- 一罐12安士(354毫升)的啤酒
- 一杯5安士(147毫升)的葡萄酒，或
- 1½安士(44毫升)的烈酒。

注意！

如果您的三酸甘油脂水平偏高，一定要與醫生討論，了解自己的身體能承受的酒精量。三酸甘油脂水平偏高的人士，容易罹患心臟病和中風。

如果我有（或想預防）膽固醇偏高的情況，在飲食上有哪些要注意的？

膽固醇是一種像蠟的天然物質。許多食物裡都有膽固醇，特別是在肉類、家禽、海鮮和乳製品裡。而在人體的血液中含有脂蛋白，可以將膽固醇輸送至身體各部分。

高密度脂蛋白 (HDL) 是一種「好」膽固醇，能將膽固醇從身體的組織運送到肝臟；相反地，低密度脂蛋白 (LDL)，是將肝臟的膽固醇輸送到其他身體組織。過多的低密度脂蛋白，會增加我們患上心臟病及中風的風險，因此我們稱它是「壞」膽固醇。

如果現在您身體內的「壞」膽固醇已偏高，或希望避免這個情況發生，那就要停止吸煙，維持正常體重，保持適量運動，還有注意以下的原則：

減少攝取飽和脂肪

如要降低體內的膽固醇水平，您需要減少脂肪的攝取量，尤其要避免攝取飽和及轉化（反式）脂肪。飽和脂肪最容易增加「壞」膽固醇（即低密度脂蛋白）的水平，要盡量避免。

每週最多只能吃四隻雞蛋（包括蛋黃及蛋白），如有高膽固醇的情況，就要進一步限制雞蛋的攝取量，最好是一週只吃兩隻；盡量少吃或不吃內臟，例如雞肝、豬肝、豬腰、鴨腎等。

增加攝取纖維質

乾豆類、全穀類食品、蔬菜和水果等，都含有豐富纖維質，有助於將血液中的膽固醇排出體外。

多吃含奧米加3脂肪酸的食物

奧米加3脂肪酸有助降低三酸甘油酯。以下食品含有豐富的奧米加3脂肪酸：

- 含有豐富魚油的魚類：三文魚、大比目魚、吞拿魚、沙甸魚和鯖魚
- 核桃和磨碎的亞麻籽
- 芥花籽油和大豆油
- 增添奧米加3脂肪酸的雞蛋、乳酪和大豆飲料等食品

一碟有益健康的菜色

以低脂肪或無脂肪的方法，烹煮以下所列的食物，您就可享受一份有益心臟健康的低膽固醇美食（對糖尿病患者也有幫助）：

- 五顏六色的蔬菜半碟
- ¼碟全穀類產品（例如全麥意粉或糙米），或是含澱粉質的食物（如馬鈴薯、番薯或粟米），以及
- ¼碟肉或雞、鴨、魚類、豆腐或乾豆類。

您可在飯後享用一個水果或一杯低脂乳酪。



多吃果仁

果仁是健康脂肪的極佳來源，同時也含有各種維生素和礦物質。建議您不妨嘗試食用約¼杯 (60毫升) 沒有烤過也不含鹽的胡桃、花生、核桃或杏仁，一週至少吃五次。

增加植物固醇

植物固醇是一種天然的植物成分，它能減少體內的低密度脂蛋白，也就是「壞」膽固醇。下列食物含有植物固醇：

- 植物油*
- 豆腐和大豆產品 (包括黃豆餅、豆類飲品、素漢堡和素熱狗)
- 乾豆類，包括乾豌豆、扁豆、豆子
- 向日葵籽和芝麻籽*，以及
- 大部分的蔬菜和水果。

* 雖然植物油和籽類食品能降低您身體內的「壞」膽固醇，可是它們的脂肪含量高，所以還是少吃為妙。

避免飲酒

當您體內的三酸甘油酯處於高水平時，應盡快與醫生討論，了解您的身體可承受的安全酒精量。

如果我患有 (或想預防) 高血壓，在飲食上有哪些要注意的？

血壓是一股推力，將血液送到身體各個部分，包括您的大腦、雙手、雙腳、肝臟和腎臟。

血壓的高低是由兩種數字來顯示，包括高壓值 (收縮壓) 和低壓值 (舒張壓)。假如量血壓時，您的血壓讀數是125和80，這表示您心臟收縮時的壓力是125，換句話說收縮壓是125；同樣的，較低的數字80是您心臟舒張時的壓力，也就是舒張壓。以上面的數字為例，您的血壓值會以125/80來表示。

- 正常血壓是指收縮壓低於130，舒張壓低於85。
- 若收縮壓和舒張壓介於130/85和139/89之間時，您的血壓則有偏高情形，要找醫生再檢查一次。
- 若收縮壓和舒張壓高於140/90，就屬於高血壓。

透過改變飲食習慣，減少或不要再喝酒，同時增加運動，很多人的血壓都可以控制得很好；但有些人可能仍然需要服用降血壓藥。

然而，對於需服用降血壓藥的人來說，單靠吃藥是不夠的，還必須配合健康的日常飲食，才能達到效果。

注意！

患有高血壓的長者，較容易發生心臟病或中風等情況，也很可能患上慢性腎病，使腎臟漸漸無法排除體內的毒素和過量的水分。

由於高血壓並沒有任何症狀，因此，很多人有高血壓，自己卻渾然不知。

為了保持健康，最好是定期量血壓。您可以請醫生為您量度，或到您家附近的藥房自己量血壓；一般的藥房都設有可供市民自行量度的血壓器。

如果發現自己已經患上高血壓，或是希望預防高血壓，請參考本章先前對患有心臟病人士所提供的飲食建議，並認真地遵守《加拿大飲食指南》中的指示：

- 保持適量運動
- 維持健康體重
- 不要吸煙
- 限制飲酒量

除了這些之外，您也應該做到下列幾點：

減少鹽分攝取量

醫學專家建議，患有高血壓的人，每天由所有飲食中攝取的鹽分應該是1500到2300毫克。(請參閱第三章：「我應該攝取多少鹽分才算適當？」，您會看到一份日常食物中的鈉含量列表，和一些您如何少吃鹽的好方法。)

避免吃西柚、西柚汁、柚子和酸橙 (Seville oranges)

如果您正服用降血壓的藥，就不可以吃西柚、西柚汁、柚子和酸橙；因為這些水果，會影響身體對藥物的吸收能力，和藥物的功效，所以您要完全不吃。

如果我患有 (或想預防) 糖尿病，在飲食上有哪些要注意的？

目前在加拿大，已有接近200萬人患有糖尿病；此外，將近250萬人有患上糖尿病的可能。

當人體無法製造胰島素，或不能使胰島素發揮作用時，就會發生所謂的糖尿病。胰島素是由胰臟內胰島腺細胞所製造出的荷爾蒙，可控制血液中的糖分 (又稱葡萄糖)。最常見的糖尿病是所謂的第二型糖尿病，主要是胰島腺仍然能產生胰島素，但身體卻無法正常使用它來降低血糖。第一型糖尿病則是胰島腺只能製造少量胰島素，或甚至完全無法製造。

如果您的血糖數值長期過高，這代表您已患了糖尿病；而且您得到心臟病的機會，是一般人的**兩至四倍**。更嚴重的是，糖尿病可能讓人失明、引起腎病、造成手或腿必須截肢，或使男性陰莖無法勃起 (不舉)。糖尿病亦增加您得牙周病的機會，這使身體更難控制血糖水平。

您是不是有可能得到第二型糖尿病？

當年齡超過40歲，罹患糖尿病的風險會相對提高。如果身體出現以下情況時，一定要與醫生談談有關糖尿病的詳情：

- 體重過重，尤其是腰圍太大，有「啤酒肚」的人士
- 運動量太少
- 原住民、西班牙裔人、亞洲人、南亞洲人或非洲族裔
- 父母、兄弟或姊妹中，有人患有糖尿病
- 曾經在懷孕時患有糖尿病，或曾生產體重超過九磅的嬰兒，或是
- 有高膽固醇、高血壓或心臟病。

有研究顯示，即使您有以上的這些風險因素，只要每週做運動2.5小時，同時減去您總體重的5%至10%的重量，就可以有效地減少一半的風險。如果某人的體重200磅，只要減十至二十磅就可以了。

有件事特別要提醒您，很多患有糖尿病的人都沒有明顯的病徵，因而不知道自己患有糖尿病；所以，每年請醫生為您檢查一次血糖水平，是最為保險的辦法。

分享知識，改變生活

Margaret Or的母親現年75歲，是位糖尿病患者。為了照顧母親的身體，也為了自己的健康著想，Margaret很想學習適當的烹煮方法，也想知道究竟該吃些什麼。自從參加「加拿大糖尿病協會」(Canadian Diabetes Association)的「健康飲食方程式」(Cooking for your Life!™)烹飪課之後，Margaret的生活便有所不同。



她開始改變飲食習慣，多吃水果和蔬菜，並且會在家裡應用課堂上學到的知識；她相信，健康的飲食對身體非常重要。她說：「我覺得自己現在健康多了！不但膽固醇下降，血壓也回復正常。有些年紀比我小的人，健康都出了問題，更讓我覺得應該要盡可能保養身體，預防疾病，畢竟預防勝於治療。」

除了改善飲食之外，Margaret也開始多做運動，不僅每天散步一小時，而且熱衷於跳交際舞。同時，她也積極地向親朋好友們，分享她在課堂學到的新知識和自己的心得。Margaret表示：「健康的身體不是憑空得來的，唯有適當的飲食、時常運動以及保有正面的生活態度，才能讓我們享有健康。」

只要您能按照《加拿大飲食指南》的建議，並且持續運動，預防糖尿病不是一件難事。

雖然糖尿病沒有辦法根治，可是透過下列的保健措施，仍能預防或延緩可能造成的傷害：

- 約見註冊營養師，遵守他對您個人所設計的飲食
- 實行本章稍早對心臟病及高膽固醇患者所提供的意見
- 避免攝取飽和脂肪及轉化(反式)脂肪
- 攝取更多的纖維質，以便能控制血糖水平

- 保持適量運動
- 保持牙齦健康
- 按照醫生指示服藥

您現在身體狀況如何？

早期診斷出糖尿病，是非常重要的。若您的身體出現以下情況，應立刻看醫生：

- 突然感到非常口渴
- 小便次數較以前顯著增加
- 感到非常疲倦
- 不明原因的體重下降
- 手足感到刺痛或麻痺
- 視覺模糊，或是
- 傷口難癒合、瘀血處難消除。

下列方法可以幫助您的身體更有效地控制血糖：

維持規律的飲食

定時吃三餐，每餐之間要相隔4到6小時。

如果喜歡吃小食，一小撮的果仁或是一個水果，其實也不錯。（您可以和營養師討論，看看哪種小食比較適合您。）

選用有益人體健康的碳水化合物

食物中所含的碳水化合物會轉變成糖分；米飯、意粉（麵條）、麵包、包子、饅頭、麥片、含高澱粉質的蔬菜（芋頭、蓮藕、番薯、甜薯、馬鈴薯、粟米）、水果、牛奶，以及白糖、黃糖、蜜糖、糖蜜、糖漿等等，都含有碳水化合物。

這些食物提供您身體所需的能量，不過熱量都很高。

您可嘗試一些營養價值高的含碳水化合物食品，例如全穀麵包、全穀麥片、蔬菜、水果、低脂肪的乳製品。

同時，您應減少或避免精製澱粉食品及甜度高的食品，像是汽水、糖果、糖霜。還有，要多食用一些含糖量低的袋裝食品（您可以參考袋子上的營養成分標籤）。所謂的糖可能會用許多

不同的字來代表，但您可以特別注意，凡是屬於糖的字，在英文的最後面都是「ose」，例如葡萄糖是glucose、果糖就是fructose，蔗糖是sucrose。

選用有益人體健康的糖類替代品

有些食品製造商用糖醇 (sugar alcohols) 代替一般的糖，來製造食品，然後標示「無糖」或「無添加糖」，其實在咳水和一些如制酸劑的藥物裡，也會添加糖醇。

某些人工甜味劑 (俗稱代糖)，會增加血糖水平。但也有一些代糖在少量食用的情形下，不會影響血糖，這些包含：阿斯巴甜 (aspartame)，一般的註冊商品名有Equal®，Sugar Twin®，NutraSweet®；糖精 (saccharin)，一般的商品名是Hermesetas；蔗糖素 (sucralose)，商品名如Splenda®；最後是環己基氨基磺酸 (cyclamate)，商品名是Sucaryl®。

您應該和營養師討論，您適合食用哪些糖分和代糖。

更多的資訊

加拿大糖尿病協會 (Canadian Diabetes Association) 有很多關於飲食與糖尿病的資料，歡迎前來索取，您可致電 1 888 666-8586或瀏覽網站www.diabetes.ca。

您當地的糖尿病中心，也能就糖尿病的相關問題提供解答。別忘了請您的醫生轉介您到就近的糖尿病中心。

少喝果汁，多喝清水

即使果汁中沒有額外添加的糖分，還是會提高血糖水平。您一次最好只喝半杯 (125毫升) 的果汁，其餘時間全部都只喝清水 (如果您不愛喝清水，可加一些檸檬片來調味)。

與醫生或營養師談一談酒精的攝取

酒精會影響血糖水平，也會提高血液中的三酸甘油脂含量 (基本上來說，就是讓您血液的脂肪量增多)，以及增加熱量。

別忘了問問醫生或營養師，您能不能喝酒？如果能喝，只能喝多少？

如果您要喝酒，那就喝些淡啤酒、酸度較高的葡萄酒，或是將酒混合低糖汽水或蘇打水飲用，以控制糖分的攝取。

如果我患有（或想預防）癌症，在飲食上有哪些要注意的？

吃得健康，經常運動，並保持適當的體重，可以幫助您降低30%至40%的得癌風險。

經研究證實，癡肥會增加我們患上下列五種癌症的風險：乳癌，子宮癌，大腸癌，腎癌和食道癌。

更多的資訊

加拿大防癌協會 (Canadian Cancer Society) 出版了一本簡單、易讀的小冊子，名稱是《Good Nutrition: A guide for people with cancer》，作為癌症患者的營養指南。他們另外也提供《Eat Well, Be Active》這本指南，幫助大家透過有益健康的飲食方式，和規律的運動，來預防癌症。歡迎您致電 1 888 939-3333，或是瀏覽網站 www.cancer.ca。

最新的研究結果顯示，在所有食物中，水果和蔬菜最可能幫助我們降低罹患癌症的風險；以下有關食用蔬果的建議，對預防癌症很有幫助：

- 遵守《加拿大飲食指南》中的指示，每天至少吃七份的蔬果。蔬菜和水果不但有益健康，更會供應身體許多抗氧化物與植物化學物。

當食物在體內被轉換成能量的過程中，就會產生自由基，抗氧化物能阻止自由基對身體的傷害，進而避免癌症的發生，維生素C和E就是這類的抗氧化物（您可翻閱第四章的內容，詳細地認識這些維生素的功能）。

植物化學物是由植物本身產生的化學物，研究人員目前認為，其中的複合成分，可以抵抗疾病，特別是癌症（您可參考第三章的內容：「蔬菜和水果為什麼這麼重要？」裡面介紹更多含有植物化學物的食物）。

- 多吃纖維質，例如：糙米、大麥，以及加入小麥麩、燕麥麩、全麥、燕麥、裸麥或亞麻籽的全穀類食品。
- 要減少脂肪的攝取量，特別是飽和脂肪及轉化（反式）脂肪。盡量飲用低脂牛奶，吃瘦肉，用植物油或是非氫化軟質人造牛油烹煮食物。[請參考本章標題「如果我患有（或想預防）心臟病，在飲食上有哪些要注意的？」，您會獲得許多有關纖維質與脂肪的資料。]

- 一天不要喝超過一杯含有酒精的飲品，一杯等於一罐12安士 (354毫升) 的啤酒，一杯5安士 (147毫升) 的葡萄酒，或是1½安士 (44毫升) 的烈酒。
- 每天由所有食物中所攝取的鹽分，不超過2300毫克。(您可參閱第三章「我應該攝取多少鹽分才算適當？」，掌握一些減鹽心得。)
- 盡量避免或不吃加入硝酸鹽防腐的醃製肉類和燻肉，因為硝酸鹽是致癌的化學物質，而且經醃製的肉類中更含許多脂肪與鹽分，對健康無益。
- 在燒烤、煎炸的過程，避免讓食物燒焦，否則會產生致癌物質，稱為多環芳香族碳氫化合物 (polycyclic aromatic hydrocarbons) 或丙烯醯胺 (acrylamide)。當燒烤肉類時，慢慢烤，不要將肉擺得離燒熱的炭火太近，以免把肉烤焦了。
- 要注意飲食安全。蔬果上常有少量的殘留殺蟲劑，雖然專家們不認為這會有害健康，但還是要徹底清洗，並除去多葉蔬菜最外層的葉子，削去蔬果的外皮；若要吃一些如馬鈴薯和紅蘿蔔等外皮可食用的蔬菜，那就要搓洗乾淨了。(請參考第九章內容，了解一下食物安全的相關資料。)

如果您已經患有癌症

如果您患有癌症，《加拿大飲食指南》中的指示，可以幫助您在飲食中獲得足夠的營養，以迎戰癌症。由於每個人體質不同，狀況也不同，所以還是要和醫生與營養師個別討論您的營養需求。(您不妨使用卑詩健康結連上的營養師服務，並參閱封底的聯絡方法。)

如果您將要接受化療或電療(放射線治療)，可能會出現噁心和嘔吐情形，也可能食慾不振，而且很容易疲倦，不過，仍然要繼續好好吃東西。

在這期間，您不必太在意過去所知的一切健康飲食建議，而應該想吃什麼，就吃什麼，要讓每一口所吃的食物富有蛋白質和熱量。

多吃肉、魚類、雞、火雞、牛奶及奶類替代品、果仁、果仁醬，以及如豆子、扁豆等乾豆類，並且記住下列原則：

- 多加點油來烹煮蔬菜、肉類、魚類、雞
- 喝營養強化的大豆飲品以替代喝清水

- 多喝阿華田 (Ovaltine®) 以及好立克 (Horlick™)，沖拌牛奶和營養強化的大豆飲品
- 將燕麥用牛奶和營養強化的大豆飲品沖煮
- 以雪糕當小食
- 加蛋花在燕麥片、小麥粥或粥裡
- 在全麥麵包和餅乾上塗花生醬、果醬或蜜糖

試試看少量多餐，吃些分量少的小食或餐點，每一到兩小時就吃一次。只要不覺噁心，想吃就吃，進食之前作些溫和的運動，也有助食慾。

如果一些食物味道太濃，聞起來會讓你反胃，就不要再吃。盡量在家中貯存一些快速方便的食物和小食，不用花太多時間準備。

如果您就是吃不下，無法維持身體所需的能量，可以嘗試一些流質營養補充品，它們很容易在各商店和藥房中買到，喝起來好像奶昔，而且有多種口味。您可以和營養師討論，哪些營養補充品最適合您。

口乾與味覺改變

化學治療和電療（即放射線治療），會造成口乾和味覺改變。

如果感覺口乾，就要多注意牙齒衛生，避免發生蛀牙，用含氟的牙膏刷牙齒和牙齦，並用含有氟的漱口水漱口。

如果覺得食物吃起來不美味，那就在吃東西前先漱口，除去嘴裡的苦味。如果感到食物有金屬的味道，那就改用塑膠的餐具和廚具。另外，避免吃太冷或太熱的食物，食物的溫度最好要接近室內溫度；嘗試新食物和新調味料，例如一些香草，香料，洋蔥，芥末，番茄醬，和烤肉醬；如果您的口腔沒有損傷，不妨用檸檬汁和醋調味，其實它們能增加食物的風味。您也可以嘗試加少許糖，可以減少您口中的苦味。

吃過東西以後，用水漱漱口，或吃無糖的薄荷糖、糖果、香口膠，這些都能幫助去除口中殘餘味道。

您必須補充適量的水分，女性每天要喝九杯8安士 (2.2公升) 的飲品，男性則每天要喝十二杯8安士 (3公升) 的飲品。

還有，要記住酒精會影響某些藥物和治療的效果，當您接受治療時，要和醫生好好討論有關喝酒的問題。

請注意！

如果您的癌症治療會讓您嘔吐，每次嘔吐完之後要用水漱口，以免蛀牙。

癌症會降低身體免疫力，食物中所含的細菌可能會讓您生病，因此，食物安全也一定要注意。(請參閱第九章，以了解更多有關食物安全的資訊。)

如果我有 (或想預防) 骨質疏鬆症，在飲食上有哪些要注意的？

由名稱可知，骨質疏鬆症就是指骨骼很脆弱，很容易折斷，大約140萬加拿大人患有骨質疏鬆症。女性比男性容易患有骨質疏鬆症，因為在停經以後，女性身體不再分泌用以保護骨骼的荷爾蒙，所以會流失大量的鈣質；不過男性的骨質含量也會隨年齡增長而減少。在加拿大年逾50的人口中，有四分之一的女性罹患骨質疏鬆症，男性則為八分之一。這個疾病造成加拿大每年有88,000宗骨折個案。

骨質疏鬆症會影響生活，一旦患有此症，即使像是上樓梯或散步這種最簡單的活動，您都不可掉以輕心，以免發生髌骨、手腕骨甚至是脊椎骨的骨折。骨折發生以後，便很難痊癒，特別是髌骨骨折，可能會造成終身行動不方便。

更多的資訊

如果您想要知道更多有關營養和骨質疏鬆症的訊息，您可致電 1 800 463-6842，或瀏覽網站 www.osteoporosis.ca，與加拿大骨質疏鬆症協會 (Osteoporosis Canada) 聯絡，他們會提供您所需的幫助。

如果您已經超過65歲，或是年齡在50到65歲之間，並且有下列情形時，請醫生轉介您進行骨質密度測量：

- 家庭中有骨質疏鬆症的病史
- 最近有發生骨折
- 常常會跌倒
- 您是一位女性，而且很早 (45歲前) 就停經了

- 您的身體不容易吸收營養 [例如您有麩質過敏症 (celiac disease) 或結腸炎]
- 您有吸煙
- 您不喝牛奶，也不吃乳製品
- 您體重低於125磅 (57公斤)
- 您常喝酒、咖啡、茶或汽水

如果你已患了骨質疏鬆症，或是想避免有骨質疏鬆症，就要好好服用醫生所處方的藥物，還要戒煙，並依照《加拿大飲食指南》中的指示吃東西，而且需要多做運動，如散步、緩跑、跳舞等，有助強化骨質。

除此之外，別忘了下列的建議：

額外補充鈣質和維生素D

一些有關老年人的研究發現，將鈣與維生素D同時服用，有助降低骨質流失和減少骨折。因為維生素D會促進身體對鈣質的吸收。

老人家每天應從食物及／或營養補充品中，攝取1200毫克的鈣質，以及600國際單位 (IU) 的維生素D (《加拿大飲食指南》中建議老年人，每天服用400國際單位的維生素D補充品)。如果您已有骨質疏鬆症或是已停經，醫生可能會建議您服用更高劑量的鈣質與維生素D。

每天多吃牛奶及奶類替代品，例如，您可以每餐喝一杯牛奶，並以添加鈣質的大豆飲品或橙汁當做小食；也可嘗試以連骨的三文魚、沙甸魚罐頭作為午餐 (記得要連魚骨也吃下去)。當然，您可能也需要吃含維生素D的鈣補充品。

我們建議您諮詢營養師。(您不妨使用卑詩健康結連上的營養師服務，並參閱封底的聯絡方法)，他們能了解您現在每天所攝取的鈣質和維生素D是否足夠，而且決定您是否需要額外服用一些補充品(您可參閱第四章的內容，多了解一些鈣質和維生素D的資料)。

多吃富含鉀的食物

鉀可以幫助鈣在體內發揮功用，保護骨骼。

每天多吃一些富含鉀的食物，例如香蕉、鮮橙及橙汁、木瓜、香瓜、奇異果、馬鈴薯、白菜、菠菜、番茄、牛奶或大豆飲品、果仁和全穀麥片 (特別是含燕麥的)。

每天進食含有蛋白質的食物

蛋白質對身體很有幫助，能減少患有骨質疏鬆症的風險，也能幫助骨折癒合。您在一天當中，應吃下列含有豐富蛋白質的食物：

- 乾豆類 (腰豆、鷹嘴豆、扁豆、大豆)
- 豆腐
- 花生醬
- 雞蛋
- 芝士
- 牛奶和大豆飲品，以及
- 肉類、魚類、貝殼類海產、雞、火雞。

限制鹽分、咖啡因、酒精和汽水的攝取量

眾所周知，鹽分會造成血壓上升，最近的有關研究更發現，高血壓會加速鈣質流失，造成骨質疏鬆症（您可參閱第三章「我應該攝取多少鹽分才算適當？」，掌握一些減鹽心得）。

咖啡因也不利於骨骼的健康，因為它會使更多的鈣質經由尿液排出體外，造成鈣質流失。您一天最多只能喝三杯8安士的咖啡；或者，您可以改喝茶，因為茶所含的咖啡因較少。綠茶和紅茶含有稱作多酚 (polyphenols) 的植物化學物，科學家相信，規律地飲用綠茶和紅茶，攝取當中所含的多酚，有助於骨骼的健康。

喝太多酒和汽水 (如果一週喝超過二十一罐汽水，就算過量)，都會對骨骼造成不良的影響。最好限制自己一天只喝一杯酒和汽水，或是喝得更少。記住，完全不喝含糖分的汽水，不僅減少您發生骨質疏鬆症的風險，更能避免癡肥和控制血糖。

如果我患有 (或想預防) 胃食道反流病 (GERD)，在飲食上有哪些要注意的？

食道連接胃和口部，當位於胃與食道交接處的下食道括約肌，無法正常地阻止胃裡面的液體往上回流時，胃食道反流病就發生了。

正常狀況下，每個人多少都會有胃酸逆流的情形。但是，當它發作頻密時，就形成胃食道反流病，簡稱GERD，大約三分之一的加拿大老年人有這種情況，而且常常會因而引起胃灼熱。

如果您認為自己已經得了胃食道反流病，請聯絡您的醫生，確定病情。如果您知道自己已經得了胃食道反流病，那就需要改變生活方式和飲食習慣。

大部分醫生會勸您別再抽煙，保持正常體重；藉由營養補充品或是營養強化的食物，多補充維生素B12，還要根據醫生處方，好好地吃藥或服用其他維生素。同時，建議您遵照《加拿大飲食指南》中的指示進食。另外，下列原則也很重要：

- 避免一些會讓您感到不適的食物和飲品，例如朱古力、咖啡、酒、薄荷糖、柑橘類水果和果汁（如鮮橙、檸檬、西柚）、番茄、洋蔥、蒜、辣椒。
- 避免一些您已知道吃了會引起胃灼熱的食物。
- 嘗試少量多餐，一天吃四到六餐。
- 每天最多只喝一杯酒；咖啡和茶這類含咖啡因的飲品，每日最多不要喝超過三杯。
- 飯後不要立即散步、彎腰、俯身。
- 飯後不要馬上躺下來。
- 嘗試睡覺前兩到三小時就不要再進食，睡覺時頭部可躺在高約六吋（20公分）的枕頭上，讓頭部高於胃部。
- 如果胃食道反流情況惡化，要盡快與醫生聯絡，以免因延誤治療，而造成其他更嚴重的健康問題。

如果我患有 (或想預防) 牙周病，在飲食上有哪些要注意的？

牙周病是一種牙齒根部的骨骼與牙齦發炎的疾病，當細菌在牙齒上形成一層牙結石，且不斷地堆積時，就容易發生牙周病。

牙周病如果只影響到牙齦時，會發生牙齦炎。當口腔衛生不好，再加上牙齦炎，情況便會惡化成牙周炎，您可能因此會失去部分支撐牙齒的骨骼，嚴重時可能連整顆牙齒都保不住。

避免牙周病、蛀牙，或是不會讓情況更惡化，以下是一些相當實用的建議：

- 一天兩次用含氟牙膏刷牙和牙齦
- 一天一次以牙線清潔牙縫

- 定期看牙醫，一年至少一次
 - 不要抽煙
 - 多喝清水，少喝汽水或加糖果汁等甜飲品
 - 遵照《加拿大飲食指南》中的指示

您一定要注意營養；營養充足，牙齒與牙齦會比較健康；良好的牙齒與牙齦，對健康也有幫助。

留意牙周病的病徵

牙周病通常不會產生疼痛，所以很容易讓人疏忽，有下列情形發生時，您就要小心了：

- 牙齦發紅、腫脹、觸痛，也很容易流血
- 牙齦與牙齒分開，甚至可以看到牙根
- 持續有口臭的問題，或者口中有苦味
- 牙齒鬆動，脫落
- 當咬東西時，牙齒無法像以前一樣地咬合
- 部分假牙無法像以前一樣，與牙齦及其他牙齒相合

如果我患有（或想預防）眼疾，在飲食上有哪些要注意的？

當年紀越大時，患上白內障、青光眼或視網膜黃斑病變等這三種眼疾的可能性，就會大增。

- 白內障是因為晶狀體上出現陰影；晶狀體位於瞳孔和虹膜之後，功能像照相機的鏡頭，將光線焦距在眼球後面的視網膜上，幫助您看得清楚。
- 青光眼其實是一系列令視神經受到破壞的眼疾總稱，而視神經負責將影像傳送到腦部。青光眼會在不知不覺中損害您的視力，患高血壓和糖尿病的人，很容易患有青光眼。
- 視網膜黃斑病變，是造成55歲以上人士失明的主要眼疾。原因是位於視網膜中間部分的黃斑組織發生退化，使中央視覺受損，這就影響您的視力，使您在閱讀、駕駛、辨認面孔或顏色時發生困難，以及無法看清楚物件。

您還可遵照《加拿大飲食指南》中的指示進食，並攝取適合50歲以上人士服用的多種維生素／礦物質，以減低罹患視網膜黃斑病變的風險。

也有資料證實，多食用如維生素C、維生素E、鋅等抗氧化物，能延遲視網膜黃斑病變的初期症狀。但是研究人員還不能準確地說出，要吃多少抗氧化物對眼睛的健康最有幫助；可以確定的是，每天應該至少要攝取七份蔬果，特別是綠、紅、橙、黃、紫、藍色的蔬果。如果您已患上視網膜黃斑病變，最好和醫生傾談，是否需要劑量更高的抗氧化物補充品與某些礦物質。

如果您有高血壓和糖尿病，要好好地控制血壓和血糖，這樣能降低罹患青光眼的機會。[請參閱本章「如果我患有(或想預防)高血壓，在飲食上有哪些要注意的？」與「如果我患有(或想預防)糖尿病，在飲食上有哪些要注意的？」，您可以獲得許多資訊。]

要是您已經得了白內障，可以經由手術進行治療；青光眼和視網膜黃斑病變則無法根治，不過經由藥物控制和手術，可以延緩或預防進一步的視力受損。您可諮詢眼科醫生或視光師，以獲得更多詳細的資訊。

如果我有關節炎時，在飲食上有哪些要注意的？

關節炎的類型有很多，其中對老人家影響最大的三種關節炎為骨性關節炎、類風濕性關節炎以及痛風。

- 骨性關節炎是關節部位發炎，關節會腫、痛或僵硬。
- 類風濕性關節炎，是關節與關節間的薄膜（即滑膜），出現發炎的情況。
- 痛風是尿酸沉積在關節，會引起疼痛。

當您患上任何一種關節炎時，很難顧及飲食的均衡健康。因為關節痛會讓人無法站立，也沒辦法切菜和煮飯，而且會使您感到很疲倦。某些治療關節炎的藥物也容易造成食慾不振，或者胃部不適。如果您正在服用治療關節炎的藥物，請與醫生討論，看看您需不需要吃一些特定的維生素或礦物質補充品。

令人遺憾的是，沒有特殊飲食或草藥補充品可避免或根治關節炎。即使是廣泛受到使用、俗稱維骨力的葡萄糖胺

(glucosamine)，對關節炎的止痛和減少僵硬的功效，仍未得到證實（但是，即使您有吃維骨力，也沒有什麼害處）。

雖然如此，如果您遵守下列的一些建議，也許會減輕關節炎造成的疼痛：

- 遵守《加拿大飲食指南》中的指示
- 如體重過重，可嘗試減輕體重（關節炎已經讓您的關節很不舒服了，體重過重會讓症狀更為惡化）
- 即使關節疼痛或僵硬，但仍然要保持運動（事實上，藉著溫和的運動，強化關節周圍的肌肉，可減輕疼痛。請參閱第三章「運動和健康飲食之間有什麼關係？」，裡面有詳細的介紹）
- 每天服用適合50歲以上人士的多種維生素／礦物質
- 確定每天從食物或補充品中，攝取1200到1500毫克的鈣，和600國際單位（IU）的維生素D（《加拿大飲食指南》中建議老年人，每天服用400國際單位的維生素D補充品）

除此之外，有研究發現，某些食物能抑制發炎，特別是含纖維質與奧米加3脂肪酸的食物；當然，也有其他食物會使發炎惡化，特別是含飽和脂肪的食物。

當患有任何一種關節炎時，應多攝取下列食物：

- 含纖維質的食物，例如全穀類、蔬菜和水果等食物
- 含奧米加3脂肪酸的食物，例如含有豐富魚油的魚類（例如三文魚和鮭魚）、磨碎的亞麻籽和亞麻籽油、核桃，以及添加奧米加3脂肪酸的食物（包括雞蛋、乳酪和大豆飲品）

食物對關節炎的影響

有些人認為關節炎引起的疼痛和所吃的食物有關。

如果您認為某種食物會影響您的病情，那就要好好地回想一下您吃了些什麼，以及可能是哪些食物使您的關節炎更嚴重。

如果您確認某種食物會使您的關節炎加劇，就停吃這種食物兩週，看看情況有沒有好轉，但可不要所有同類的食物都不吃！例如，如果燕麥會影響您，只要停吃燕麥就好了，其他穀類食物可照常吃。

您也可以和醫生與營養師談一談您的情況。（您不妨嘗試卑詩健康結連上的營養師服務，並參閱封底的聯絡方法）。

如果您患了痛風，要留意以下的飲食原則：

- 少吃或不要吃內臟，例如肝、腎、腦
- 吃少許或不要吃貝殼類海產、沙甸魚、鯡魚，三文魚，鱒魚，馬鮫魚，黑線鱈，鯉魚，鯡魚籽，馬肉，鵝肉，肝醬，牛菌菇
- 限制每天的飲酒量少於一杯
- 喝大量的流質

如果我有阿茲海默氏症（老人癡呆症），在飲食上有哪些要注意的？

阿茲海默氏症是一種腦部病變，長時間下來，會造成記憶力衰退、語言能力退化、喪失空間感和時間感，最後病人會無法照顧自己。我們都知道，人老了一定會有皺紋，但不一定會得阿茲海默氏症；雖然如此，當您年紀越大，得這個病的可能性越高。

沒有任何資料顯示，食物是造成阿茲海默氏症發生的原因，所以，也沒有特別的飲食可以預防這種疾病；但是，如果您自己或您所認識的人中，罹患了阿茲海默氏症，適當的營養還是很重要的。

體重下降是阿茲海默氏症的主要症狀之一，因為患者可能忘記肚子餓，或是不記得要吃飯；也有可能因為桌上有太多食物，或周遭有太多其他事物，以致於患者的注意力被分散，無法專心吃飯。此外，沒辦法正常使用刀、叉或湯匙進食，也是造成體重下降的原因。所以，對於一位患有阿茲海默氏症的老年人，以下原則要留意：

- 固定吃飯時間，而且要嚴格遵守
- 所提供的食物樣式不要變化太大
- 試試看一次只給一種食物
- 吃飯時，盡量不要有干擾，以免分心；例如關掉電視或收音機，不要講太多話
- 試著將食物切成小塊，或是可用手拿著吃的食物
- 限制一天最多喝一杯茶、咖啡、酒。

同時，您可以向醫生或營養師詢問，是否能以流質營養補充品來增加營養。流質營養補充品很容易在各商店和藥房中買到，吃起來像奶昔，並具有多種口味。(您不妨嘗試卑詩健康結連上的營養師服務，並參閱封底的聯絡方法)；也請參閱第六章「如果我體重過輕，在飲食上有哪些該注意的？」，獲得更多如何處理體重下降的資訊。

更多的資訊

如果您想要知道更多有關阿茲海默氏症(老人癡呆症)的訊息，除了看醫生之外，您可致電 1 800 667-3742，或瀏覽網站 www.alzheimerbc.org，與卑詩省阿茲海默氏症協會 (Alzheimer Society of B.C.) 聯絡，他們會提供您所需的幫助。

若我得了帕金森病時，在飲食上有哪些該注意的？

帕金森病是神經系統的病變，會影響人體對肌肉的控制，所以手臂和雙腿會顫抖和僵硬；一段時間之後，帕金森病患者會有說話、走路、甚至是思考上的困難，並且可能會發生吞嚥困難(請參閱本章中「如果我有吞嚥困難的情形，在飲食上有哪些該注意的？」)、便秘、抑鬱和體重下降(請參閱第六章以便獲得這方面的資訊。)

如果您自己或您所認識的人，患了帕金森病，適當的營養和規律運動是很重要的，可維持肌肉的力量，並避免肌肉萎縮。

您可遵照《加拿大飲食指南》中的指示進食，並且每天補充適合50歲以上人士的多種維生素／礦物質。也要諮詢醫生和營養師的建議。(您不妨嘗試卑詩健康結連上的營養師服務，並參閱封底的聯絡方法)，他們會告訴您如何調整飲食，避免與藥物同服時產生的交互反應，以及避免吞嚥上的困難。

如果我有吞嚥困難的情形，在飲食上有哪些該注意的？

任何年齡的人，都會發生吞嚥困難，也可能感到有食物卡在喉嚨，或是卡在胃和喉嚨之間，只是這種情形，在老年人中較為常見。

造成吞嚥困難的原因很多，包括吃得太快、食物咬太大口、假牙不合用，或是牙齒鬆動以致無法好好地嚼碎食物。如果您

吃東西時沒有飲用足夠的流質，或是躺著吃東西，都會加重吞嚥上的困難。患有阿茲海默氏症的老年人，則可能因為沒有咀嚼食物，或是咀嚼得不夠，而產生吞嚥困難的情形。

千萬不要因為有吞嚥困難的情形，而限制自己只吃軟的食物或是流質（那會引起其他問題！）。反之，要先嘗試小口地慢慢吃。如果您有戴假牙，或是有牙齒鬆動或脫落的情形，就要去看牙醫。

如果吞嚥困難的情形持續了幾天，或是您已經發生了如中風或帕金遜病等較嚴重的健康問題，那就要去看醫生了。您的醫生可能會轉介您去看語言病理學家，進行全面的病情評估。

坐言起行

Yuk Wa Tsoi現年81歲，在2005年時，家庭醫生發現他患有高血壓和高膽固醇。他原本就已經相當注意飲食，不過Yuk Wa說，他現在更加小心，並會留意選擇較有益健康的食品。他不再飲茶或咖啡，而是改喝1%的低脂奶。「我不吃加工和煎炸食品，只吃新鮮的食物、魚類、雞肉、豬肉和大量的蔬果，而且每天會吃兩次水果，包括木瓜、葡萄、鮮橙、蘋果、梨子和香蕉。」

Yuk Wa儘管年事已高，依然精神飽滿，活力充沛。「每天早晨，我都會打三十分鐘的太極拳和散步一個半小時，另外，我很重視睡眠，每天都睡足八小時。」

在出席中僑互助會舉辦的健康研討會之後，他常常鼓勵其他人去參加，藉此接觸社區資源，進而參與各種活動。



健康飲食小測驗

選擇題

1. 要降低患上心臟病的機會，您必須做到

- A. 避免飽和和轉化 (反式) 脂肪。
- B. 多攝取纖維質。
- C. 限制鹽分、糖分、酒精和咖啡因的攝取量。
- D. 以上皆是。

答案：D 以上皆是

2. 爲了增加纖維質而多吃水果、蔬菜和穀類食品，可以

- A. 降低血液中的膽固醇。
- B. 控制血糖。
- C. 幫助控制體重。
- D. 以上皆是。

答案：D 以上皆是

3. 根據《加拿大飲食指南》，一份牛扒是指

- A. 一份10安士的牛扒。
- B. 一份8安士的牛扒。
- C. 一份6安士的牛扒。
- D. 一份2½安士的牛扒。

答案：D 一份煮好的肉類、魚類、貝殼類海產和家禽，是2½安士 (75克) 或半杯 (125毫升)。

第六章

沒有人是完美的

如果我有：體重過重、體重過輕、便秘、抑鬱、貧血、對某些食物過敏的情況，

在飲食上有哪些要注意的？





第六章 沒有人是完美的

隨著年齡增長，您的身體會發生變化，進而影響您的身心健康及體重；而這些的影響，通常會出乎您的意料之外。

《加拿大飲食指南》(Canada's Food Guide，請參閱本書附錄B)是一份非常實用的刊物，提供您正確的基本飲食概念，幫助您學習如何在年長時吃得更健康；同時能幫助您預防或處理某些年老時的相關問題，例如體重上升、體重下降、便秘、抑鬱症和貧血。

本章的內容，只對上述的健康問題提供基本的指引，如果您需要更詳細的資訊，請諮詢您的醫生或營養師。[您不妨嘗試卑詩健康結連上的營養師服務，並參閱封底的聯絡資料。]

如果我體重過重，在飲食上有哪些要注意的？

想在年紀大時仍擁有健康的身體，就要保持適當的體重；然而研究顯示，長者因各種原因，比年輕人更容易發生體重過重或癡肥的情況。

您可能因為下列情形而使體重增加：

- 您攝取了過多的熱量。這可能是因為您常外出用膳、吃太多的食物、常以高脂肪食物當小食，或是飲用糖分含量高的飲料。
- 您的運動量不夠，使體重上升；因為，不愛運動的人，會有較多的身體脂肪。您可能因為罹患慢性疾病、服用某種藥物而感到疲倦，或只因為感到現在是您放鬆的時候，而不想做運動。
- 新陳代謝變慢，使您的肌肉質量減少，脂肪卻相對增加。當您年近60歲時，身體的肌肉質量會自然地損耗，而到了70歲時，女性會減少十一磅的肌肉，男性則會減少二十六磅；由於肌肉有助於熱量的燃燒，當身體的肌肉質量不及以往時，您所攝取的熱量就較難消耗掉。同時，年紀越大，您的身體需要的熱量會越少；即使您仍然保持運動，也很難避免這種情形。(進行力量訓練，是預防肌肉持續減量的主要辦法。)
- 您以進食的方式，調適每天生活中的情緒與問題，或藉此減少傷心、寂寞、生氣或無聊的感受。長者可能因為失去摯愛而心情低落，如果您剛好也有健康方面的問題，日子就更不好過了。在這種情況下，您或許就以吃高糖分和高脂肪的食物來安慰自己，而不去找朋友聊天或散步。

請參考本書附錄C中的身體質量指數和腰圍測量法，這兩項測量方法很簡單，能讓您了解自己的體重是否在健康範圍內。

如果這兩項測量結果，顯示您體重過重，您就該和醫生、營養師商量；您的醫生可以幫助您確定體重過重的原因，是因為您吃得太多，還是藥物副作用或水分留在體內等其他因素。營養師會根據您喜愛的食物、年齡和運動量，為您設計個人的飲食計劃。（您不妨嘗試卑詩健康結連上的營養師服務，並參閱封底的聯絡資料。）

如果您下定決心要改變體重，下列的建議可提供您一些幫助：

目標要切合實際

減肥不是一件容易的事，需要時間來進行，所以，您不該期望立竿見影的奇蹟發生。市面上一些快速減肥餐，或許可以讓您在短時間內瘦下來，但結果體重立刻反彈。其實，健康而實際的減肥方式，應為一週減半磅或是一個月減兩磅。

您一定要記住，減肥不是為了令身材變得纖細苗條，而是要讓身體更結實健康。

對您而言，嘗試維持現在的體重，而不急於減輕體重，或許才是切合實際的目標。

與其進行激烈的減肥方式，不如嘗試一次只進行一項簡單而又健康的改變，例如改喝脂肪含量為1%的低脂牛奶，或是以步行取代駛車到街角的商店購物。

多樣化的飲食很重要

如果您在減肥時，選吃各式各樣的食物，就比較不會對減肥的過程感到厭煩，或覺得飲食之樂被剝奪；而且，您也較易獲得所需的各種養分。

嘗試每餐的菜式，至少包含了《加拿大飲食指南》中四大類食物（蔬菜與水果、穀類、牛奶及奶類替代品、肉類及肉類替代品）的其中三類。別忘了，連小食都應該是對健康有幫助的。

記得要吃早餐

您若想減肥，有些事情您一定要注意；其中一項，就是吃早餐。

您的新陳代謝在晚上時會變慢。吃一份營養均衡的早餐，有助於在早晨時喚醒身體機能，使您能在一整天中更有效地消耗熱量。您可以嘗試吃塗花生醬的全麥麵包，配一杯牛奶或無糖的營養強化豆奶，作為一天的開始。

別小看每日攝取的多餘熱量

要維持體重，就要盡可能地消耗您攝取的熱量（卡路里）。即使一天只多攝取了一點熱量，都會讓您的體重出現變化。

如果您一天多攝取了100卡路里的熱量，體重一年就會增加多至十磅；即使是一小片塗人造牛油的麵包、一球雪糕或一罐汽水，就可能含有100卡路里。

但是，您若能減少攝取多餘的熱量，或是多運動將熱量消耗，您一定能維持體重，或甚至減輕幾磅。

多吃高纖食物

您吃越多的蔬菜、水果、乾豆類（例如各種豆子、扁豆和鷹嘴豆）和全穀類，您就越不會感到饑餓。還有，要固定一天吃三餐，因為當您少吃一餐時，很容易在下一餐吃得更多，或多吃小食。

注意您攝取的脂肪

您需要脂肪來維持健康，只要確定您吃的是健康脂肪，而非不健康脂肪。

不健康脂肪即飽和脂肪與轉化（反式）脂肪。健康脂肪則是單元不飽和脂肪和多元不飽和脂肪，能降低您的膽固醇，使您不易罹患心臟病和中風。植物油、魚、果仁和籽類含健康脂肪；但是要注意，果仁與籽類的熱量高，還是少量食用為佳。

（請參閱第三章內容，以了解更多有關健康和不健康的脂肪資訊，及一些減少脂肪攝取量的方法。）

將櫥櫃中不健康的食物清理掉

您應只選擇有益的食物，而且要放在容易取得的地方。

要確定您的冰箱和櫥櫃中只有健康的食物，讓您可隨時取用，否則您就吃不到清淡美味、營養均衡的膳食了。

您可準備新鮮的水果、熟蛋、切好的蔬菜及罐頭吞拿魚，其他像葡萄乾或小紅莓乾等乾果也是很好的選擇，但是以少量食用為佳。

請參考第七章內容，在家中準備一些您絕不可少的食品。有了這些必需品，您就能參考第十一章裡的食譜，為自己烹煮美味的低脂餐點。

控制您的食物分量

大多數人會以為自己吃得不多，卻不知他們實際上每日的總攝取量，比自己估計的分量多出了 $\frac{1}{3}$ 。《加拿大飲食指南》中有

詳盡的資訊，讓您知道，在四大類食物中，每一種食物的分量應為多少，才等於一份「飲食指南建議分量」。例如，一份新鮮蔬菜，可等於半杯（125毫升）的西蘭花；一份穀物則等於半杯（125毫升）糙米飯或意粉；一份肉類可以是2.5安士（75克）瘦牛肉等等。

明智選擇您所喝的飲品

您所喝的飲品，和您吃下肚的食物一樣，都會對身體有重大的影響。僅僅每天飲用一、兩杯加入幾茶匙糖的咖啡或茶，就可令您的體重一年增加多至十磅。

一般的汽水、果汁和酒類飲品，都含有很高的熱量（特別是汽水，還會造成蛀牙）。至於茶和咖啡，只要加入糖、忌廉或全脂牛奶之後，熱量就會變得很高；尤其是港式的茶和咖啡，其中所含的熱量可以等於一件蛋糕。

專家們目前建議，為了補充人體所需的水分，女性每天大約需飲用九杯8安士（2.2公升）的流質，男士則需飲用十二杯8安士（3公升）的流質，請您牢記在心。（請參考第三章的介紹，裡面有更多資訊，讓您了解水分對人體的重要性。）

活動身體

享受美食，確實令人愉快；不過，除了飲食以外，還有很多事能帶來樂趣；不論是在晚餐後悠閒地散步，或是享受含飴弄孫的天倫之樂，都能讓您的生活更充實、喜樂。

如果您計劃減肥，一定要注意進行的方式，以免因為方法不當而造成肌肉或骨質流失；肌肉和骨骼如果不健康，會影響您提菜、抱孫兒，使您無法在日常生活中活動自如。

您要確實進行包含體能活動在內的減肥計劃，以維持肌肉的質量、力度和柔韌性。其實，您不需要做太困難或讓您過於疲倦的運動；種花草、跳舞、散步、草地滾球、做家務和購物等，都能讓您獲得所需的運動量。（請參閱第三章的「運動和健康飲食之間有什麼關係？」，您可獲得更多資料。）

小小改變，效果顯著

您只要減輕一點體重，就能大大改善您的健康；舉例來說，只要減去您體重5%至10%的重量（如果您的體重是200磅，只要減十至二十磅），就可以顯著地減少您患上糖尿病、心臟病和高血壓的風險。減輕體重也有助您控制這些疾病，讓您更精力充沛。

如果我體重過輕，在飲食上有哪些要注意的？

體重過重會對身體帶來不利的影響，但是，體重過輕也有害健康，因為體重過輕會造成下列情況：

- 記憶力不佳和精神恍惚
- 降低身體抵抗力，以致無法抵抗經食物傳播的疾病（請參閱第九章）、傷風、流行性感冒和肺炎
- 骨質疏鬆症（骨質流失）
- 肌肉力量減弱，難以進行簡單的活動，例如走路或挺直腰背坐好
- 體溫過低

注意！

如果您在過去三至六個月內體重明顯下降，要立即去看醫生。

人一旦年紀大了，都可能會體重下降。造成這種情況的原因有很多，可能是因為您不再想下廚；或是您太疲倦了，而不想去買東西或預備食物；或是您收入有限，使您無法購買足夠的健康食物。您也可能因為感到抑鬱或寂寞，而沒有胃口；或是您覺得難以咀嚼或吞嚥食物；此外，服用某些藥物與飲酒過量，都會使體重下降。或者，您也可能只是覺得，以前愛吃的食物不再那樣美味了，而不想多吃。

但是，飲食不足，很可能是惡性循環的開始，您會因為覺得身體不適，所以不想進食；而您不吃東西時，感覺可能會更糟。

請參考附錄C的身體質量指數表，看看您現在的體重是否低於您應有的重量，如果體重過輕，請向醫生與營養師諮詢增加體重的適當方法。（您不妨嘗試卑詩健康結連上的營養師服務，並參閱封底的聯絡資料。）

如果您想要增加體重，還可以試一試以下的建議：

增加熱量的攝取

您必需多吃，但要確定多餘的熱量（卡路里）是來自有益健康的食物。

您可在每餐之間，吃些高熱量的小食，例如在全麥多士和餅乾上塗花生醬；用牛奶或營養強化豆奶，沖入阿華田（Ovaltine®）或好立克（Horlick™）來飲用；或是吃一小撮不含鹽的果仁（包括大豆仁），和喝一杯牛奶或營養強化豆奶。

您也很可能想嘗試一些稱為「代餐飲品」的流質營養補充品，這些像奶昔般的飲品，在雜貨鋪或藥房都買得到。雖然代餐飲品可以供應身體不足的養分，但卻不能提供足夠的能量和蛋白

質；所以，您不能用代餐飲品來取代正常的膳食，只能當作小食而已！

在膳食中添加額外的熱量，也是個好主意，例如，您可以在煮粥、炒菜或吃麥片時，添加果仁或籽類；在炒蛋和奄列 (omelettes) 中加入更多的蛋白；在粥、青菜和湯水中加入豆腐及肉。

多攝取蛋白質

蛋白質對身體十分重要，有助於維持肌肉的質量，並使心臟和其他肌肉有效地發揮功能。

您要盡量攝食肉、魚類、貝殼類海產、雞、火雞、牛奶及奶類替代品、果仁和果仁醬，乾豆類 (例如各種豆子和扁豆)、大豆食品 (例如營養強化豆奶、豆腐和大豆仁)。

增加食物的滋味

沒有什麼比平淡無味的餐點更令人倒胃口了；您可以嘗試用檸檬汁，以及黑胡椒、蒜粉、咖哩粉、小茴香、蒔蘿籽、羅勒、薑、胡荽和洋蔥等香草和香料，讓您的食物更美味、更吸引人。

在兩餐之間喝流質，而不要在用餐時喝流質

如果進餐時喝水、茶、咖啡或果汁等流質，會讓您很快就產生飽足感，而吃不下其他東西。所以，試著在兩餐之間才喝流質，好讓您能多吃點食物。

讓用餐成為您的社交活動

您可以邀請朋友一起用餐；或者定時出外用膳，並且每次都將吃不完的食物帶回家。

外出活動

運動有助於增進食慾，減輕抑鬱的情況，並強化骨骼與肌肉。

善用「送餐專車服務」(Meals on Wheels)

大多數的社區都有「送餐專車服務」，或其他送餐到府上的服務，如果您無法自己準備健康的膳食，便可與他們聯絡。您可向醫生詢問電話號碼，或在電話簿中查閱您區內衛生當局的電話號碼，向衛生當局諮詢相關的服務。

您就近的雜貨鋪也會有許多健康的冷凍餐點，您也可以嘗試食用。(請參閱第七章關於方便食品的資訊。別忘了要看一下食品標籤，確定您做了健康的選擇。)

如果我有便秘的情況，在飲食上有哪些要注意的？

您的母親也許曾經告訴您，每天必須要排便一次才算正常。事實上，這並不正確，因為有些人一天會排便三次，有些人則是一週排便三次。當您正常排便次數改變，您可能已有便秘的問題了。

便秘的形成是因人而異。您可能好幾天都沒有排便，或糞便硬而難以排出；或者感覺無法把糞便完全排乾淨。

水分或纖維攝取不足，會引起便秘；運動太少、抑鬱症或過度使用輕瀉劑也會造成便秘。某些藥物，例如鐵質或鈣質補充品、制酸劑、抗組織胺、鎮靜劑和某些心臟病藥物，對身體有副作用，進而造成便秘。此外，便秘也可能是糖尿病或痔瘡等醫療問題的徵狀，您要多加注意。

如果您有便秘的情形，可參考以下的建議：

- 要多攝取纖維。應食用全穀麵包、麥片、和其他穀類製品，女性每天至少吃六份，男性每天至少七份。蔬菜、水果、乾豆、扁豆和鷹嘴豆也是很好的纖維來源。但是別忘了，您應該慢慢地增加纖維的攝取量，避免產生胃氣或絞痛的情形。（請參閱第三章獲得更多有關纖維的小提示。）
- 喝大量的流質。女性應嘗試每天喝九杯8安士（2.2公升）的流質；男性每天喝十二杯8安士（3公升）的流質。流質可包括：水、果菜汁、牛奶／豆奶、粥、湯水、咖啡和茶（一天最多只能喝三杯8安士含咖啡因的咖啡）。
- 如果大量吃纖維和喝流質都無法改善便秘情形時，可在早餐的麥片中加入一些西梅乾（天然的輕瀉劑），在午餐時喝一些西梅汁也不錯，或試試看我們在第十一章所提供的一份有助排便的高纖果醬。

如果您得了憩室症

有時候，便秘會導致憩室症，長者就特別容易發生這種情形。它是指結腸（大腸）壁上出現憩室（小囊）。當憩室突然發作時，就稱為憩室炎，會引起腹瀉、疼痛、發燒、腹絞痛、出血或腹脹。

如果您患有憩室症，在飲食上要注意：

- 食用大量的蔬菜與水果
- 飲用大量的流質
- 根據《加拿大飲食指南：助您健康進食》（Eating Well with Canada's Food Guide）的指示，以果仁或籽類作為您健康飲食的一部分。

憩室症會演變成憩室炎，所以您可能需要特殊的飲食；您應和醫生與營養師討論相關問題。（您不妨嘗試卑詩健康結連上的營養師服務，並參閱封底的聯絡資料。）

- 不要馬上食用纖維補充品，或到商店中買現成的輕瀉劑。您應先嘗試改變飲食，直到確定沒有效果後，才去詢問醫生是否可用輕瀉劑，並且要確定哪一種輕瀉劑對您最好 [選購時，都要選含洋車前子 (psyllium)、可促進糞便成形的輕瀉劑]。

如果我有抑鬱的情況，在飲食上有哪些要注意的？

抑鬱症是一種很嚴重的疾病，每一百名65歲以上的年長者中，就有十五人患有此症。引起抑鬱症的原因很多，可能是因為得了某種疾病，如心臟病、癌症、中風或關節炎，或者因失去配偶和朋友而憂傷。不過，最重要的是，抑鬱症是可以治療的。

患有抑鬱症的長者，可能出現各種不同的症狀，包括：長達兩星期以上都覺得傷感，對參加正常的社交活動提不起勁和／或想退出；也可能有食慾不振和體重下降的情況。

如果您覺得自己或某位朋友有抑鬱的情況，您或您的朋友都要趕快去看醫生。

您的醫生可能會以藥物或心理療法，為您治療。如果您的抑鬱症造成體重下降，醫生也可能建議您諮詢營養師，想辦法改善您的飲食，或是對於您可能患有的疾病提供協助，例如心臟病就可能引起您的抑鬱症。(您不妨嘗試卑詩健康結連上的營養師服務，並參閱封底的聯絡資料。)

如果我患有貧血，在飲食上有哪些要注意的？

貧血是血液中没有足夠的紅血球；紅血球能將血液中的氧氣，輸送至全身的組織，因此，患有貧血的人，會因為沒有足夠的氧氣送到身體各部分，而感到疲倦、暈眩、或呼吸短促。

貧血通常是因為缺少鐵質、維生素B12和葉酸等養分所引起的；但是，如癌症、腎病和糖尿病等慢性病，也可能引起貧血，如果您因為得了這些疾病，正在服用藥物，可諮詢醫生，了解一下這些藥物如何影響您的身體吸收重要的養分。

如果您認為您有貧血，最重要的是要和醫生討論。您的醫生將能診斷出為什麼您會貧血，以及對該種貧血提供最佳治療方法。

注意！

當您有下列情形，就要看醫生：

- 正常排便習慣突然改變時，或者
- 已便秘一段時間，而且改變飲食習慣後也沒有改善。

如果在血液測試之後，您的醫生發現您有貧血，您可以由注意飲食著手，大幅改善貧血情況；請試試以下建議：

如果您缺乏維生素B12或葉酸，那就大量攝取維生素B雜的食物

您要大量食用加強維生素B12的食物，例如素肉或營養強化豆奶，或者，您也可服用適合50歲以上人士、含有維生素B12之多種維生素／礦物質。

您也要在膳食中，增加富含葉酸（另一種的維生素B雜）的食物，如乾豆、扁豆、深綠色多葉蔬菜、水果和果汁、果仁和籽類，並且服用含葉酸的多種維生素／礦物質。

使用鐵質補充品

在醫生建議之下，您才選擇服用鐵質補充品，否則，還是以注重健康飲食的攝取為優先。（請參閱第四章中更多有關鐵質的資料。）

如果我對某些食物過敏，在飲食上有哪些要注意的？

大多數人對食物的不良反應，皆由食物不耐所引起（請參閱以下內容），而不是真正對食物有過敏反應。只有2%的成年人真的對食物過敏。

過敏是指對環境中某些事物過度反應。

對食物過敏的人，體內會產生一連串的化學變化，引起身體某部位出現腫脹和不適，嚴重時甚至會導致死亡。

真正的食物過敏症是很嚴重的；大部分患者是對果仁、魚、貝殼類海產、雞蛋、大豆、小麥或牛奶等食物過敏。

如果真的對某種食物過敏，您可能從兒童時期就知道自己的情形，因為您早已發現您不能吃某些食物，並且很可能已經在生活中完全不吃那些食物；一般來說，在往後的日子裏，您將不再對食物過敏。然而，如果您後來仍出現好似食物過敏的現象，那就要去看醫生了，醫生可能會轉介您去看營養師。重要的是，您要找出是哪種食物引起過敏問題，如有必要，更要知道如何避免吃到這些食物。

注意！

吃完東西後，如果有下列情形發生，要立刻致電911：

- 您有頭部輕飄感（好像快要昏倒的感覺）
- 您感到意識混亂
- 您的唇、舌或臉腫起來
- 有喘息的狀況或是感到呼吸困難

食物不耐

很多人都有乳糖不耐的情況，由於他們體內無法產生足夠的乳糖酵素 (lactase)，來分解乳糖 (牛奶中的糖分)，所以在飲用牛奶或食用乳製品後，會造成胃氣、腹脹、絞痛及腹瀉。

有些人則是對小麥蛋白、咖啡因、或是辣醬無法承受，也有人會在吃了某種水果 (例如士多啤梨) 後，出現斑疹。有的人則對花粉過敏，而出現嘴巴發癢、舌頭灼熱、眼睛流淚、流鼻水和打噴嚏等症狀，而且在吃了某些食物後，症狀會加劇。

大部分的食物不耐都無法以任何簡單的測試進行診斷。如果您懷疑您有食物不耐，在您完全不食用某種食物前，最好先諮詢醫生和營養師。(您不妨嘗試卑詩健康結連上的營養師服務，請參閱封底的聯絡資料。)

如果您真的患有食物不耐症，您可能不需要完全避免食用這些困擾您的食物，只要改變或減少食用量即可。例如，如果您有輕微的乳糖不耐現象，可參考下列建議：

- 只吃少量的乳製品，或與其他小食、餐點一起吃
- 食用以活菌所製造的乳酪 (活菌是一種酵素，可分解牛奶的乳糖)
- 飲用減少乳糖含量的牛奶
- 試用酵素片 (例如Lactaid®)，它可分解乳糖

如果您有嚴重的乳糖不耐現象，要仔細閱讀食品標籤，食用非乳製品的鈣質來源；您或許需要諮詢醫生或營養師，了解有關鈣質和維生素D補充品的資訊。(請參考第四章，可獲得更多有關補充品的資料。)

健康飲食小測驗

是非題

1. 我年紀太大了，所以沒辦法減肥

錯：只要您養成健康的飲食習慣，並經常做運動，不論年紀多大，您都能減肥。

2. 我如果正在減肥，可以不吃早餐

錯：想要體重下降，就一定要吃早餐。吃一頓營養均衡的早餐，能幫助您的身體，在一天中都能有效地消耗體內的熱量。

3. 不吃午餐或晚餐有助於減肥

錯：當您少吃某一餐時，您會在下一餐吃得更多，或多吃小食。

4. 體重過輕，比體重過重更健康

錯：體重過輕也會造成許多健康問題，包括意識混亂、容易患上傷風和流行性感冒，以及骨質疏鬆症（骨質流失）。

第七章

簡單、方便、健康的 飲食之道

如何讓計劃、選購和烹調健康膳食的過程，變得更省時省力？

急凍即食晚餐和罐頭湯等方便食品，是否對身體有益呢？

我真的需要細閱食品標籤嗎？

當經濟狀況不佳時，要怎樣才可以吃到健康的膳食呢？





第七章

簡單、方便、健康的飲食之道

許多年長的人士都不願下廚，而獨居或需要自顧飲食的長者更是如此。他們覺得外出選購食物是一件困難的事；更有些寧願放棄用餐，也不肯花時間來預備健康的飯菜。

本章的內容將介紹簡單方法，幫助您不用花太多時間或金錢，就能烹調和享用健康的食物。

如何讓計劃、選購和烹調健康膳食的過程，變得更省時省力？

準備質素好的食物是要花一點時間的，但以下的提示，可以令您輕鬆地計劃和烹調健康的膳食。

預先計劃

- 首先，您要知道哪些是廚房中必備的食材，請參閱第八章「什麼是廚房必備的食物」一節內的清單，了解廚房內應常備的基本而健康的食物。（這些都是第十一章食譜所需的材料。）
- 請參照本書附錄B的《加拿大飲食指南》(Canada's Food Guide)，以當中所建議的四大類食物作為膳食材料。您的餐單中，蔬菜和水果應至少佔一半，除此之外，要包括含纖維質和提供能量的穀類食物，以及少量肉類或肉類替代品，與低脂肪的乳製品，令身體有足夠的蛋白質。同時，在附錄A中，有我們根據《加拿大飲食指南》的內容，所編的一週餐單；餐單列出了一星期的健康菜式和小食，提供您作參考。
- 您可以花一點時間想一想下星期想吃的菜式，並且寫下一些可能的選擇。在選購食物之前，不要忘記先檢查一下雪櫃和冰箱的剩餘食物，並且留意雜貨鋪每週特價食品，然後在購買清單上記下所需的東西。
- 可以考慮每週至少做一餐能夠儲存在冰箱，並可以分數天吃的菜式，例如湯水、番茄碎肉紅腰豆或燜燉菜式。

令下廚更方便

- 選購一些罐頭或急凍的蔬果（您就不必再清洗或切碎）。急凍、乾的或罐頭蔬果，不但含有相同的營養，價錢亦便宜得多；因為罐頭和急凍蔬果，是在蔬果剛好熟透、營養價值最高時進行

包裝的。但要記得，避免買用糖漿浸漬的罐頭水果，只選購以水或果汁包裝的產品。

- 選擇包裝好、預先清洗和切好的蔬菜。雖然這些蔬菜已經清洗過，但切記回家後要多洗一次。
- 可以到熟肉店位選購瘦火雞、瘦燒牛肉或燒雞，但緊記要把雞皮和脂肪切去。
- 很多雜貨鋪都為長者提供送貨服務，只要您選購的貨品符合指定價錢，就可享有免費的送貨服務。當您有需要時，送貨服務可以幫您不少。但注意訂購食物時說清楚想買的分量，不要買得過多。
- 不要因為身體的疼痛或行動不便，而影響您享用健康的飲食。假如您發覺開罐頭、打開瓶蓋或使用廚房烹調用具有困難時，有很多工具可協助您。您可以用電動罐頭刀，它對於患有關節炎的人士有很大幫助，而開瓶的手墊則可以使您更容易把瓶蓋打開。

開始烹調的時候

- 嘗試跟朋友一起煮食，共享下廚的樂趣；但是，就算沒有同伴，您自己一個人，也可以好好地享受用餐的時光，因為您可以想吃什麼，就煮什麼，更可自由自在地選擇用餐的時間和地點。您可以坐於窗旁進餐，遠望窗外悠然自得的飛鳥，也可以在公園或海灘席地而坐，享用一頓野餐。當烹煮或進食時，您可收聽電台廣播，或聆聽優美的音樂，或許能使心情更加愉快。
- 在您精神最好時，烹調一餐豐富的膳食。舉例來說，您可能在中午時最為精力充沛，就可多花心思煮食，吃一頓豐盛的午餐，而晚餐就可簡化，只吃一碗湯和一些全穀餅乾和芝士。
- 當切菜時，最好用攪拌機、碎肉機或食物攪切機，既簡單又省時。
- 每次都多煮一點食物，以便隔天可以把剩餘的食物放進麵中，或把剩下的雞肉煮粥。(請參閱第九章有關處理剩餘食物的資料。)

處理剩餘食物的小秘訣

- 把吃剩的蔬菜用鍋翻熱，放入燉菜、湯、粥、奄列 (omelette) 中，或炒過先食用。
- 吃剩的肉，可放進粥裡、用來炒菜或放入麵類的餐點中。
- 把吃剩的煮熟絞碎牛肉冷凍，改天用來作餃子或釀辣椒。
- 用吃剩的飯煲粥或炒飯，並加入青豆和切碎的豬肉。
- 把吃剩的麵包蘸上打勻的蛋汁，然後用煎鍋做西多士，再加一杯燉熱的營養強化豆奶。
- 把菜和肉片混入吃剩的麵一起炒。
- 為確保吃剩的食物適合食用，最多只能翻煮一次。

- 當煮食時，隨手把東西收拾好，這樣在用餐後就不必花太多工夫處理。

集思廣益，讓烹調更有趣

可以考慮與一班朋友或鄰居成立一個社區廚房。每次開會時討論一下怎樣安排、選購和烹調不同款的菜式，然後各人平分一份煮好的餐點，回家放在冰箱待次日享用。

或者，可以組織一個健康飲食會，每星期輪流烹調一款主菜或煲湯水，而其他成員則帶些沙律，麵包或水果，與各成員分享。

快捷又健康

Anna Tse 喜歡簡單快捷而又有營養的食物，每天都會吃營養均衡的三餐，她強調：「我一定會吃早餐。我一般吃含有各種籽類的全穀麵包，配搭芝士、花生醬、自製果醬或者蜜糖。」



身為一位兼職的成人英語語言服務 (English Language Services for Adults) 助教及手工藝課程導師，她需要到各個不同地點授課；她會充分利用所有廚房器具和設備，最常使用微波爐、真空煲和食物風乾機，以節省時間和保存食物的營養和原味。「我會用食物風乾機，處理玉米、紅蘿蔔和綠色大頭菜等蔬菜，收好備用，要煲湯或燉煮食物時，就可以將風乾的蔬菜拿出來使用，非常方便，又快又有營養。」Anna 並利用真空煲來煲湯和燉煮食物，微波爐則是用來煲飯。

由於Anna常常趕著出門，所以她會帶午餐去上班，並會準備一些小食，譬如天然的杏仁、花生或核桃。Anna說：「我把這些果仁放到一個小瓶裡，隨身攜帶，每當我感到飢餓的時候，都可以吃。」

此外，Anna亦提醒我們要好好保護牙齒。「人們需要好好保護牙齒，才不會因為咬不動而不能盡情享受各種口感的食物。而且，每天都要飲食均衡，什麼都吃，但每樣食物都只吃少量，這是非常重要的。」

簡易的煮食方法

要烹調一頓健康的膳食，並不需要花上很長時間和很多工夫，例如：

- 可以準備一隻熟蛋或一罐吞拿魚，另加吃剩或急凍的蔬菜，放入糙米製的河粉／米粉一起進食。
- 把豆腐粒放入煮好的麵中，拌以急凍或吃剩之蔬菜再加熱，並準備一個水果作甜品。
- 把碎瘦牛肉與蛋攪拌均勻，作成肉餅，放鍋裡煎，再煮一杯紅米作餐點，並以水果作甜品。
- 用兩隻雞蛋加少量低脂奶一起炒，並加入一些切碎的蔬菜，再配全麥多士一起吃。
- 將一些蔬菜和切好的素肉放入鍋中一起炒，配以一碗米粉或糙米飯。
- 用一罐豆，加洋蔥、蒜頭一起煎，再加入您喜愛的香料，並配糙米飯。
- 把吃剩的雞肉拌以罐頭粟米忌廉湯，配以糙米飯或全麥意大利麵。
- 買一些預製的急凍肉餃，配以蛋麵和蔬菜。
- 把花生醬或芝麻醬 (tahini) 拌入煮熟的麵中，再加少許蔬菜，並以水果作甜品。

如何選購和烹調供一至二人用的膳食

當您多年以來習慣了為全家下廚後，反而會覺得只為一至兩人預備膳食是一件困難的事，因為您已習慣多買點食物，飯菜也煮得太多，往往就造成浪費；又或者您發覺冰箱裡，放著太多份相同的食物，讓您總是吃同樣的東西，真的很乏味！為此我們向您提供一些建議：

- 翻閱供一至兩人食用的食譜 (請參考第十一章)，又或者把四至六人的食譜分量縮減一半。
- 將麵包放進冰箱裏冷凍，每次拿一至兩片享用，冷凍的麵包可以保存三個月之久。
- 到超級市場購買用大桶裝的散裝食物，因為您可以按您的實際需要，買些糙米、麥麩、麥片、全麥意粉、乾果和果仁。回家後可以把散裝食物存放於密封膠袋或玻璃容器內。
- 每次只買三個水果以免浪費，一個是熟透的，一個半熟和一個未熟透的；先吃熟透的。
- 把您替全家下廚時使用的大型烹調用具，換成較小的煲、焗盤和碟，烹調時就更有效率，清潔也變得容易。
- 選擇那些小分量包裝的魚和雞肉。或可預先買多些回家，然後放入急凍袋內分裝，再放入冰箱冷凍 (不要存放超過數個月)，亦可和朋友分享。

偶爾不下廚

不是所有食物都需要烹調的，您可以嘗試以下的方式：

- 在全麥麵包上塗花生醬，配以一杯牛奶
- 將雞蛋拌入燉熱的營養強化豆奶中，配一個中式包點和水果
- 低脂、低鹽的罐頭菜湯，配全麥餅乾和水果作甜品
- 中式蒸菜肉包配一杯營養強化豆奶
- 罐頭沙甸魚，配全麥麵包和一個蘋果
- 罐頭焗豆，配全麥麵包、水果和一杯牛奶／營養強化豆奶

因疼痛或行動不便而不能下廚

您可請醫生轉介專業的治療師，他們會根據您的身體情況，幫助您在各方面作出調整，並建議您改用特別的烹調用具。

或者，您可致電關節炎協會 (The Arthritis Society) 的關節炎諮詢熱線 (Arthritis Answer Line)，電話號碼為 1 800-321-1433；或請瀏覽網站 www.arthritis.ca/bc。

急凍即食晚餐和罐頭湯等方便食品，是否對身體有益呢？

偶爾吃即食包裝食物亦無妨，關鍵是您真的只能偶爾吃一次。

這些食品製造商，為了使食物味道更好，以及能在廚櫃或冰箱裡存放更久，往往都在產品中加入不少鹽、脂肪、糖和添加劑。然而，現今的製造商已開始注意到，有更多消費者關注這些食物對他們健康的影響。

現今一些即食的方便食品，已經在營養質素上作了很大的改進。比如說，現在市面一些罐頭魚的含鹽量減少了，您亦可以買到一些低鹽的番茄汁、豉油和濃縮湯塊（例如雞精）。同時，很多如餅乾和曲奇餅等焗製食品，現在都不含轉化（反式）脂肪；您還可以買到低脂肪的急凍即食晚餐，和健康的罐頭湯。

除此之外，新的食品標籤守則，規定製造商要清楚說明產品的成分，以及其食物營養價值，但您選購時，一定要細閱標籤內容，並清楚自己的個人健康狀況。

您亦要謹記，購買方便食品，通常比您買食物下廚還要貴，此外，若是親身煮食，您便可自行決定所要加入的材料。

如果您真的決定以方便食品，作為午餐或晚餐，就得確定當天的其餘時間，都能夠吃到健康有益的食物，例如：低脂肪、低鹽、低糖和高纖的食物。

我真的需要細閱食品標籤嗎？

沒錯，為了知道自己所吃的是什麼，您必須細閱食品標籤的內容，尤其當您患有心臟病或糖尿病時，就要更加注意。就算您是只想吃得健康一點，亦一樣要先看清楚食品的成分。

那些盒裝、罐頭、袋裝、塑膠容器裝或密封保鮮包裝上的食品標籤，列出許多有關食品的重要資料，但您可能要用放大鏡才能看清楚內容，因為標籤上的字，常常印得太小了！

包裝上標示的營養聲明

很多包裝食品，都會在標籤上標示營養價值，例如「低脂」、「低鹽」、「高纖」、「無添加糖」或「含豐富之維生素C和E」等。

在包裝上的這類標示內容，必須遵照加拿大法例的規定，向消費者清楚說明食品中所含的養分，並符合嚴格的標準。例如，標示為「低脂肪」的食品，每份食用量所含的脂肪不得超過3公克。而「高纖」食品的每份食用量，則需至少含4公克的食用纖維。

然而，當您見到標榜「少鹽」、「較本品牌一般產品的含鹽或含鈉量更低」的食品時，要特別注意，這些產品的含鹽量或許較一般產品來得少，但假如一般產品的含鹽成分已很高的話，對於須要進食低鹽食物的人來說，其含鹽量可能仍然偏高。

關於食品標籤的更多資料

加拿大糖尿病協會 (Canadian Diabetes Association) 和加拿大營養師 (Dietitians of Canada) 一同致力於公眾教育，幫助消費者了解食品標籤上的資料，作出健康而明智的決定。如欲查詢詳情，請致電 1 800 665-6526，或上網瀏覽 www.healthyeatingisinstore.ca，點擊「Virtual Grocery Store」。

食品成分表

食品成分表中，會標明包裝食品中所含的用料，當中的第一項，就是該產品中含量最多的一種材料，其餘用料就由多至少，依序列出；最後一項，就是含量最少的材料。

舉例來說，一條麵包的食品成分表首先會列出全麥的分量，之後才是營養強化的白麵粉、裸麥麵粉和發酵粉。這說明全麥的分量較白麵粉為多（這是好現象，如果能夠都用全麥會更佳），而白麵粉又較裸麥麵粉和發酵粉為多。

營養成分標籤

營養成分標籤說明：

- 1 經過分析的食用量。**即是說如果您吃了同等標籤所示的分量（例如是125毫升或半杯），您就可以攝取標籤上所列明的卡路里（熱量）和養分。如果您吃雙倍分量的話（即250毫升或一杯），則您所攝取的卡路里和養分便會多一倍。
- 2 該食物分量所含的卡路里。**標籤說明這產品一份食用量的熱量是多少（這裡以80卡路里為例）。假若您吃了這個分量的雙倍，您就會攝取160卡路里。
- 3 各種養分的每日建議攝取量百分比 (percent daily value)。**由這個百分比數值，您就可以知道，經分析的食用量中，某一種養分的含量是多少。而該養分含量，在您每天應吸收的總量中，佔了多少百分比。從中您便可知道自己是否吸收了過多或過少該種養分。

這個看似很複雜，但事實並非如此。比如說，某產品的營養成分標籤說明，一份食用量所含的每日脂肪建議攝取量百分比為1%，即是說那產品的一份食用量內，只含有您每日所需脂肪量的1%，所以其實並不很多。標籤亦說明產品的飽和與轉化（反式）脂肪含量為0%，代表產品中的全部脂肪，都是來自單元不飽和脂肪或多元不飽和脂肪，亦即健康的脂肪，所以對身體來說會更有益。（請參考第三章有關健康和 unhealthy 脂肪的詳細資料。）

這個標籤說明，產品所含的每日維生素C攝取量百分比為10%，假使您想增加維生素C的攝取量，這產品是一個合適的選擇。（請參閱第四章，了解更多有關其他主要維生素的資料。）

Nutrition Facts

1 → Per 125 mL (87 g)	
Amount	% Daily Value
2 → Calories 80	
Fat 0.5 g	1 % ← 3
Saturates 0 g	0 %
+ Trans 0 g	
Cholesterol 0 mg	
Sodium 0 mg	0 %
Carbohydrate 18 g	6 %
Fibre 2 g	8 %
Sugars 2 g	
Protein 3 g	
Vitamin A 2 %	Vitamin C 10 %
Calcium 0 %	Iron 2 %

當經濟狀況不佳時，要怎樣才可以吃到健康的膳食呢？

當個人經濟緊絀時，最好少吃即食的方便食品，因為這些產品的價錢，會比您自己烹調的花費為高。以下提供了一些建議：

選購食物

- 有些雜貨鋪會有特定幾天，讓長者享有購物優惠。
- 商店自己品牌的產品，往往較市面上大廠的產品便宜，但須先看清楚標價。同時亦要看清楚每種貨品之單位價格 (如每克或每公斤之價錢)。有時，大包裝產品的價格不一定最低廉。
- 可購買散裝食品。因為您可以根據自己的實際需要，購買適量的食品，而不致於浪費食物，而且散裝食品通常都較便宜，但須先看清楚單位價格。
- 高級的食品看似較好，但營養價值並不一定比次級的為高。
- 查看新鮮食品上之食用限期，尤其是牛奶和乳酪，並確保能在食品變質之前吃完。

- 選購小分量的食品，以免未吃完就變壞。假如找不到小包裝的產品，可向店鋪經理查詢。
- 留意報章或雜貨鋪內的廣告單張，並根據那些減價貨品，來計劃您的想吃的餐點。

穀物類

- 當超級市減價時，最好大量購買穀物類的產品，例如糙米。
- 當減價時，可以選購全麥意粉，這些食品可以存放較長的時間，同時避免購買那些形狀新奇的意粉，因為價錢會較一般的通心粉和意大利麵昂貴。
- 很多麵包店和雜貨鋪於關門前都有貨品減價，您可以趁機多買一、兩條麵包或一打小麵包回家，放進冰箱冷凍。冷凍的麵包可以保存達三個月之久。別忘了，百分之百的全麥麵包、石磨全麥麵包、磨碎的小麥和燕麥片會比白麵包更健康。
- 全穀麥片，例如磨碎的燕麥，比含糖、精製的麥片更便宜、健康。

蔬菜和水果

- 購買本地合時令的蔬果，要比購買進口的產品便宜，您也可親自採摘當季出產的水果和莓果，然後放入冰箱中冷凍。
- 罐頭和急凍蔬果一樣營養美味，有益健康，而且比過季出售的新鮮蔬果錢便宜。選擇以水或果汁貯存的罐頭水果，而切片的罐頭水果，會較半個或整個的便宜得多。
- 選購蔬果不要多買，要確保自己能夠在蔬果變壞前吃完。建議可以買五個紅蘿蔔或三個蘋果。
- 嘗試以溫室來栽種瓜菜。
- 一般的急凍袋裝蔬菜，會較盒裝或附加醬汁包裝的便宜一半，而且只含少量脂肪和鹽分。
- 急凍的濃縮橙汁較盒裝果汁便宜，但一定要選購未添加糖分的。

牛奶及奶類替代品

- 選購以循環塑膠樽盛載的大瓶裝（四公升）牛奶，因為價錢要比小樽裝的便宜。但假如您不能於產品的「有效限期」前飲完，可以買較小的盒裝牛奶（一或兩公升），因為這些仍比小塑膠樽裝的便宜。

- 選購以兩公升塑膠樽或盒裝的營養強化豆奶，比一公升紙盒裝的更便宜。
- 購買整磚芝士，每次吃時可按需要把它切片或磨碎。
- 選擇原味、低脂和無品牌之乳酪，進食時才自己加入水果；大桶裝的會較小盒獨立包裝的更便宜。

肉類及肉類替代品

- 選擇一些較瘦和便宜的肉類，例如肉片、肩肉、腩肉或燒牛臀。可以先將肉醃好，放入上湯或番茄汁用慢火燜燉，這樣可以令肉質較嫩滑。
- 應多選用乾豆、罐頭豆和扁豆，取代肉類作煮食材料，因為這些食品較肉類便宜，而且含更少脂肪，同時是纖維質極佳來源。
- 選購雞肉時，最好買一隻雞，因為價錢較切開和獨立包裝的雞肉便宜，而且回家後您可以隨意把雞切成細件，方便煮食。
- 普通的急凍魚、罐頭吞拿魚以及三文魚，會比鮮魚更便宜，而且同樣有益。
- 熟食櫃位所賣的凍肉，比已包裝好的品牌產品更便宜，選購時要挑選少鹽的凍肉，例如普通的燒牛肉或燒雞肉，而不要選擇經處理好的火腿或燻肉腸。

健康飲食小測試

是非題

1. 食品上的營養成分標籤很複雜難明，對我來說是無必要清楚知道的

錯：只要您肯花一點時間細看，營養標籤其實一點也不難明白。這些標籤提供了很多重要的產品資料。請參閱本章內提及的詳細資料。

2. 無論如何我不要吃急凍即食晚餐或者罐頭湯

錯：每個人都總有不想下廚的時候，只要您看清楚食品標籤上的說明，和選購些低鹽和低脂的急凍即食晚餐包或罐頭湯即可。

3. 要做一餐營養豐富的飯菜是需要花很多工夫的

錯：我們提供了很多簡單的健康煮食方法，細節請參閱本章「偶爾不下廚」一節所提供的建議。

4. 新鮮蔬果是很貴的

錯：進口和過了季節的蔬果價錢可能會很高，但本地出產和合時令的蔬果會便宜很多。

第八章

入廚之樂

哪種烹調方法較好呢？

什麼是廚房必備的食物？

我需要哪些烹調用具呢？

怎樣令我的食譜變得更有益健康？

出外用膳時，我仍可以吃到健康的食物嗎？





第八章 入廚之樂

隨著年紀增長，您的身體便產生變化，而您的生活情況也可能有所改變。

有些男士步入年長歲月時，才驚覺自己是第一次下廚；很多年長的女士則發覺，當搬進較小的居所後，廚房變得較小，能擺放的廚具也就更少了。

在這章裡，我們將向您提供一些關於如何烹調健康食物的建議，同時亦提示您，要在家中的廚櫃、雪櫃和抽屜放些什麼食物，以確保您每天都能擁有均衡健康的飲食。文中亦有一節是關於外出用膳的健康秘訣，讓大家於間中出外用膳時，可以吃得更健康。

哪種烹調方法較好呢？

油炸是唯一不健康的煮食方法。

以燒、蒸、炒、焗、烤、烘或使用微波爐來烹調肉類和蔬菜，都是健康的煮食方法；燒烤亦是一種能夠保存食物原味和養分的好方法。

當您灼蔬菜時，只要用半吋高的水便可，之後把煮過的水放湯，這樣便可以取回流失於水中的養分。烹調時少用或甚至不用食油，肯定是最健康的煮食方法。

什麼是廚房必備的食物？

有時候，您難免會覺得身體不適，或遇上天氣不佳的日子，令您無法外出到雜貨鋪購買食物，因此，最好常備一些日常必需的食品在家中，您才能隨時吃到有益和營養高的食物。

為確保您可以煮出健康、美味而簡單的膳食或小食（包括第十一章的食譜），您應在廚櫃、雪櫃和冰箱中貯存不同的健康食物。

在廚櫃中存放下列的食物：

- 水浸罐頭吞拿魚、三文魚和沙甸魚
- 罐頭或乾的腰豆和黑豆、扁豆、鷹嘴豆和豌豆

- 花生醬 (買那些沒添加鹽、糖或脂肪的產品) 和芝麻醬
- 不含鹽的果仁 (花生、杏仁、核桃、腰果、大豆果仁)
- 籽類 (葵花籽、芝麻、南瓜籽)
- 全穀意粉和麵條
- 紅米、糙米和糙米製的河粉 (米粉)
- 全穀麥片，包括磨碎的燕麥和大麥
- 全小麥和／或裸麥餅乾 (低脂和低鹽)
- 罐頭或盒裝的低脂奶或低脂奶粉
- 罐頭或盒裝的果汁和蔬菜汁，例如蘋果汁，低鹽番茄汁或 V8® 菜果汁
- 不含糖分的罐頭水果
- 乾果，例如西梅乾、葡萄乾、小紅莓乾和蘋果乾
- 即食湯料或罐頭湯 (低脂和低鹽)
- 罐頭蔬菜，例如番茄、南瓜、玉米
- 少鹽的蔬菜清湯
- 橄欖油、芥花籽油和／或麻油
- 醋 (紅酒醋和意大利黑醋都是很好的沙律醋)
- 粟粉
- 五穀和豆之粉類食品 [營養強化白麵粉，100%全麥麵粉、鷹嘴豆粉 (besan)、大豆粉或稷粉]
- 黃糖
- 蜜糖
- 調味料，例如墨西哥辣調味汁 (salsa)、芥末、低鈉豉油
- 香草和香料，例如羅勒、紅辣椒粉、玉桂、丁香、咖哩粉、蒔蘿、蒜粉、馬約蘭草 (marjoram)、豆蔻粉，意大利香草、胡椒、紅辣椒薄片、百里香
- 茶和咖啡

節制飲食為上策

「我都少吃糖、鹽和油。」這就是Chack Cheung的飲食習慣。他說：「我們午餐和晚餐一般都會留在家裡吃，只有和朋友一起，才會出外吃飯。我已經開始烹飪，甚至洗碗。」Chack有計劃地安排自己日常的餐點，並常吃湯麵和三文治作午餐。他最喜歡在晚餐時吃飯配蒸菜，而且飯後會吃些蘋果、木瓜和香蕉等水果。



Chack的生活忙碌而充實，他常常照顧自己三歲的孫子，每天散步，每星期都會打一次麻雀和跳兩次舞。「我在中僑互助會裡義務教跳舞，已經教了很多年。我認為長者應該走出自己的圈子，參加不同的課程，才能夠增廣見聞，投身社會，結識更多朋友。」

「我能夠照顧自己，心情開朗，因為我節制飲食，經常活動，而且有樂觀積極的生活態度。」Chack的這句話總結了自己77年健康而有活力的生活經驗，絕對值得參考。

在冰箱中存放下列的食物：

- 急凍蔬菜
- 急凍水果，包括藍莓和各種草莓
- 急凍魚、貝殼類海產 (例如蝦和帶子)、豬肉或雞肉
- 全穀切片麵包、小餐包、硬麵包圈
- 雲吞、蔬菜或肉餡的餃子／包
- 麵筋或素肉

在雪櫃中存放下列的食物：

- 低脂奶、營養強化豆奶和芝士
- 雞蛋

- 已清洗好且可隨時食用的蔬菜
- 水果，如橙和蘋果，以及
- 豆腐

我需要哪些烹調用具呢？

要烹調健康的膳食，以及第十一章內的各類食譜，並不需要很多花巧的廚具。您只需準備：

- 兩套砧板（請參閱第九章食物安全中，了解為什麼要兩套砧板的原因）
- 三個不同大小的煲：半夸脫（或公升）、一夸脫（或公升）和三夸脫（或公升）
- 兩隻易潔平底鍋或中式鑊，大小各一隻
- 一個攪拌機
- 兩隻不銹鋼盤：大小各一隻
- 各種適用於雪櫃、冰箱或微波爐的容器
- 一個可容十二杯鬆餅的烤盤
- 一個蛋糕盤
- 一張烘焙紙或一個大型蛋糕烤盤
- 一個足兩杯容量的量杯
- 一個筲箕
- 一個蔬果刨
- 一套小型的量杯
- 一套量匙
- 一個打蛋器
- 一個刨絲器
- 一個可放入燉鍋的蒸籠
- 兩隻平刮，一隻刮出碗裡混合料的塑膠刮，一隻用來翻蛋的鏟
- 一把削皮刀

- 一把小型剉肉刀
- 一把大菜刀
- 一把罐頭刀 (對關節炎的人，用電動罐頭刀較佳)
- 一隻長匙勺
- 一隻攪拌匙
- 一個製薯蓉器
- 一隻夾子
- 兩對熱鍋或焗爐用的手套

怎樣令我的食譜變得更有益健康？

您可以用許多簡單的方法，改變自己喜愛的食譜，以減少其中的脂肪、鹽分和糖分，並可增加纖維質的含量；不妨多嘗試，找出最合您心意的烹調方式。

減低脂肪

- 用焗爐煮食時，將食譜中的建議分量減少大約 $\frac{1}{4}$ 。舉例來說，如果食譜中建議您需用 $\frac{1}{4}$ 杯酥油或牛油（即4湯匙），就用3湯匙的植物油來取代。（不過，當焗製曲奇餅時，不要以食油取代人造牛油或酥油，因為食油會令曲奇餅變得油膩，同時亦會改變它的質感和體積。）如果您覺得味道太單調的話，可用少量的牛油，使味道更佳。
- 將食譜中建議的液態食油分量，減少 $\frac{1}{3}$ 。假設食譜建議用一杯油，使用 $\frac{2}{3}$ 杯取代。
- 用脫脂奶取代全脂奶。
- 嘗試用煮或蒸的糙米飯取代炒飯。
- 用罐頭脫脂淡奶取代鮮忌廉或淡奶。
- 以蒸或微波爐烹煮蔬菜，以取代炒菜。
- 當炒菜時，先用一茶匙量準所需的食油，不要把油直接倒進鑊中。
- 用麻油或花生油取代各類植物油，只需少量就能帶出食物的味道和芳香。

- 用同等分量的蘋果醬、經攪拌過的香蕉、糊狀的梅子、南瓜或磨碎的小胡瓜，取代食譜中用來烘焗食物之脂肪。(您可以加一些水或脫脂奶於以上材料中，蘋果醬汁除外。)
- 用兩隻蛋的蛋白取代一隻全蛋，以減低飽和脂肪和膽固醇。
- 多選購較瘦的紅肉，並把多餘的脂肪除去。把雞肉和火雞上的脂肪和皮切除。

省掉25克脂肪

用兩湯匙的植物油炒菜 = 270卡路里 = 30克總脂肪

但是，煮菜時加一茶匙麻油或花生油作調味 = 45卡路里 = 5克總脂肪

減低鹽分

- 選用低鈉或不含鹽的材料來煮食，亦可用一些新奇的材料取代食鹽，例如香草、乾芥末、香料、檸檬汁、芫荽、切碎的蔥、薑或蒜頭，同時亦可嘗試用第十一章所介紹的萬用調味料。
- 選用新鮮或冷凍的食物煮食。
- 少用經過加工的芝士、鹹蛋，和經加工、醃裝或煙燻的肉類，例如香腸、熱狗、火腿、煙肉、意大利辣香腸和煙燻過的魚類。
- 少用醃製的蔬菜、醃菜、鹽醃食品、酸瓜醬、沾汁和橄欖，以及調製好的沙律醬。盡量使用少量的墨西哥辣調味汁、蠔油或豉油，甚至是低鈉的豉油來調味。

減低糖分

- 喝茶或咖啡時少用糖，可選擇代糖。
- 在糖水或甜品中加少許糖，或以代糖代替。
- 當焗製食物時，把糖的分量減少 $\frac{1}{4}$ 至 $\frac{1}{3}$ ，同時以麵粉取代糖；曲奇餅和鬆餅的味道是不會因此而改變的，但焗製麵包時，卻不要將糖分減少，因為酵母需要以糖來發酵。
- 食譜中避免用甜醬，如甜梅醬或海鮮醬。
- 以新鮮或冷凍的蔬菜取代醃製過的甜酸菜。

增加纖維質

- 選用全穀類的食品，例如全麥的意粉（麵條）；並以紅米或糙米，取代白米或精製產品。
- 於食譜中選用全麥麵粉、燕麥片和玉粟片。您亦可用多至一半分量的全麥麵粉，來取代中筋麵粉，卻不會改變食物的美味。

出外用膳時，我仍可以吃到健康的食物嗎？

不論您身處何地，都可以享用健康的飲食。不要介意外出用膳前致電餐廳，詢問有什麼適合您的菜式，或者可向侍應生先了解菜式的烹調方法。同時，當您在以下之餐廳時，可注意一些事項：

茶樓：

- 選擇一些蒸點心，例如蝦餃、蔬菜餃、叉燒包或雞包。
- 用水灼過的蔬菜，切勿加油，並要求將蠔油放在碟邊。
- 避免油炸的點心，例如春卷、芋角、炸雲吞或甜餡餅，或煎豬肉鍋貼或蘿蔔／芋頭糕。

港式茶餐廳：

- 選擇配以肉和菜之湯米粉或麵，而少吃炒粉或炒麵。
- 以白飯取代炒飯或配以忌廉汁的飯。
- 以「西式」咖啡或茶取代「港式」奶茶、咖啡，要求以少許鮮奶取代忌廉於飲品中。

海鮮酒家：

- 主菜以蒸、焗、烘、燜、燉、或烤製的烹煮方法取代煎炸的東西。
- 選擇番茄取代忌廉汁作為肉和飯類的調味品。
- 選擇多些蔬菜類的菜餚。

假如在餐牌上，找不到您想要的菜式，您可向侍應生詢問，能否依照您的喜好，例如以烤或烘的方式，來烹煮魚或肉類，又或者不用加鹽或高脂醬汁。酒家一般都以客為尊，所以廚師通常都是樂意迎合您的要求的。

要記著，您不必吃光桌上的每碟餸菜，您可以把吃剩的食物帶回家留待明天享用。

健康飲食小測驗

是非題

1. 如果我想控制脂肪和卡路里攝取量，就不可能出外用膳

錯：只要遵守幾條簡單守則，外出用膳仍然可以吃得健康。避免煎炸食物，多吃蔬菜，不加牛油或醬油，而且每款菜式只選擇小分量，並把吃剩的食物帶回家留待明天享用。

2. 如果在我喜歡的菜式裡減少了脂肪、鹽和糖，味道便會改變

錯：只要您依從本章的提示，擔保您分不出味道有任何改變，當您明白這種烹煮方式對您的健康更好時，您一定會更喜歡這些食譜。

3. 要烹調健康餐單是需要很多煮食器具的，例如電視廣告中的食物攪切機和榨汁機

錯：您只需用一般的廚具，例如煲和平底鍋，就可以煮得一餐美味而健康的菜式。若需要另外準備其他廚具，我們唯一的建議就是一部用來做鮮果奶昔的攪拌機。您亦可考慮買一部小烤爐或多士爐，放在廚檯上，讓您更輕鬆地做出美味的小食。



第九章


食物安全

什麼是經食物傳播的疾病？

怎樣預防經食物傳播的疾病？

當我遇上停電時，如何妥善存放食物呢？





第九章 食物安全

據加拿大衛生部 (Health Canada) 估計，加拿大每年約有1100至1300萬宗經食物傳播的疾病個案。

每個人都有可能在不知不覺中，染上經食物傳播的疾病，誤以為這種疾病所帶來的不適，都是由腸胃病菌或輕微流行性感冒引起的，不值得大驚小怪。然而，經食物傳播的疾病有可能十分嚴重，甚至會致命，對年長人士來說更是如此。

每個人的體質都不同，但大多數的人，都會因為上了年紀，而出現身體免疫系統變弱的情況，使抗病能力不及以往；您或許也是如此。此外，您的胃酸分泌可能會減少，因而削弱了控制腸臟細菌的功能；您亦可能因為患有某些慢性疾病，例如糖尿病、癌症或腎病，而更容易受到變壞食物的感染。

什麼是經食物傳播的疾病？

當您在進食一些受細菌、病毒和寄生物等致病微生物感染的食物後，覺得身體不適，就是染上了經食物傳播的疾病。

一旦患上經食物傳播的疾病，最常見的病徵是胃絞痛、噁心、嘔吐、腹瀉、頭痛及／或發燒。一般來說，在進食受污染食物後的數小時內，就會出現這些症狀，而且通常在一至兩天後就會好轉。但在一些個案中，病徵是數天後才出現，並可能持續一星期至十天之久。

我們日常所吃的肉類、雞和火雞、海鮮、雞蛋、蔬果、牛奶和乳製品等，都可能帶有細菌，引起經食物傳播的疾病。當您處理這些食物時，有可能會把這些細菌傳到其他食物中，或是廚房檯面、砧板或其他烹調用具上。

怎樣預防經食物傳播的疾病？

隨著年紀漸長，我們身體的免疫系統就變弱，這時候，您就要避免吃一些極容易受細菌感染的食物。當中包括：

- 未經巴氏消毒法加熱殺菌的芝士 [羊芝士 (Feta)、布里 (Brie) 乾芝士和卡門貝 (Camembert) 軟質芝士]
- 未加工或未經巴氏消毒法加熱殺菌的牛奶或羊奶，或由未加熱殺菌的奶類所製成的食品

- 生魚
- 生的貝殼類海產 (蠔、蜆、青口和帶子)
- 生的或未煮熟的肉類、雞肉或火雞肉
- 生芽菜
- 未經巴氏消毒法殺菌的鮮榨果汁或蘋果汁，街邊檔口或果汁檔出售的果汁多半如此
- 含有生雞蛋或未煮熟雞蛋的食物，包括沒焗好的蛋糕或含蛋的曲奇餅麵糊 (不要舔吃湯匙)、沙律醬和用雞蛋做的醬汁

在雜貨鋪購物時，請注意：

需要冷藏或急凍的食物應留到最後才拿取，最好是當您準備付款前才拿取。

把生肉、海產類和家禽類的食物包好後，才放進手推車內，並且不要貼近其他貨品 (食物的水分可能滴到其他食品上)，並請收銀員把這些食物分開放在不同的袋中。

看清楚食品上的「食用限期」，並確定自己能夠在限期前有足夠時間吃完。例如，不要買一大盒兩日後就到期的乳酪，除非您肯定在兩天內可以吃完。同時要緊記，將過了食用限期的食物扔掉，就算是罐頭和包裝好的食物也一樣。

食物安全小提示：

- 廚房應常備兩塊砧板 (木製或膠製的均可)，一塊用來切生肉，家禽和海產類的食物，而另一塊則用來切已洗淨過的蔬果，和其他可立即食用的食物，例如芝士等。最好在兩塊砧板上劃上記號，標明它們的用途。
- 砧板損壞了或出現不能徹底清潔的坑紋時，就要立刻替換一塊新的。
- 每次切完生肉後的木製砧板，都要徹底清潔，或至少每星期用漂白水消毒一次。先將一茶匙 (5 毫升) 的家用漂白水，與三杯 (750 毫升) 清水混和，然後把砧板浸入混和液中，待數分鐘後才以清水洗滌乾淨。
- 洗碗布要經常以高溫程序清洗。您可以考慮使用紙巾來清潔廚房檯面。
- 單憑食物的外表、氣味或味道，是很難分辨它是否已經變壞了。若有懷疑時，就要把食物扔掉。

回家後應立即做的事

冷藏或急凍食物：

- 容易變壞的食物（即存放期有限的食物，例如牛奶和其他乳製品，以及蔬菜、肉類和家禽）
- 標籤註明要「冷藏」或「急凍」的加工食品
- 餐館吃剩的食物

將生肉、海產和家禽類的食物，放在雪櫃底部的冷藏格內，以免這類食物的汁液沾到其他食物上。

處理食物前

用肥皂於溫水下洗手20秒，不一定要使用殺菌功效的肥皂，普通的便可，然後用乾淨手巾或紙巾抹乾。

處理食物後

在處理下一批食物前，先用肥皂和溫水清潔雙手，再用洗潔精清洗用過的砧板、碗、廚具和廚櫃檯面。這樣就可以防止細菌由某種食物，傳染到別的食物。舉例來說，當您替雞隻去皮後，就要先將所有用過的東西洗淨，才開始切西蘭花。

如果您要將肉類和蔬菜，以酒、醋、油、香料等配成的滷汁來調味，就應該將醃好的食物放於雪櫃內，而不應放在廚櫃的檯面上，讓食物處於室溫的環境。

烹調或進食蔬果前：

將蔬菜與水果用乾淨的自來水洗淨（水質要適合飲用），即使是需要削去外表硬皮的水果，例如橙、甜瓜和南瓜，也一樣要清洗。因為當您把蔬果切開或去皮時，可能會將表皮的細菌傳到果肉中。

千萬不要用洗潔精或漂白水清洗蔬果，因為清潔劑可以被食物所吸收，只需用清潔的自來水便可。

除此之外：

- 利用一隻專門清洗蔬菜的擦子來清洗有硬皮的蔬菜與水果，例如紅蘿蔔、馬鈴薯、甜瓜和南瓜。

請注意！

當食物的溫度介於華氏40度（攝氏4度）與華氏140度（攝氏60度）之間時，最容易滋生細菌，因此：

- 熟食的食品要超過華氏140度（攝氏60度）。
- 凍食的食品要低於華氏40度（攝氏4度）。

- 當清洗蔬菜時，把多葉蔬菜的外層菜葉丟掉，確保把所有不潔的部分去除。

貯存未吃或未煮食物的方法

當食物置於室溫下時，當中的細菌的數量，可以每20分鐘增加一倍。因此，要把容易變壞或吃剩的食物，於兩小時內放進雪櫃或冰箱內。

千萬不要將滾熱的食物，例如湯、燉品或意粉醬汁，直接從爐具中放入雪櫃內。要先讓食物放置在室溫下約30分鐘，等涼透後，再倒入一隻有蓋而較淺的容器中，才放進雪櫃內。(若有需要，可用多個較淺的容器，會比較深的容器散熱快)。現今的雪櫃，可擺放微溫的食物，因此，您可放心把仍未涼透的菜放進雪櫃內。

容易變壞或吃剩的食物，如果擺放於室溫中超過兩小時，就要扔掉。如果硬芝士表面出現霉菌，就要先在距離發霉部分一吋厚 (2.5厘米) 的位置，小心地切除；但是，只將發霉的部分切除是不夠的，您還應該盡快把芝士吃完。

將雪櫃的溫度設定於華氏40度 (攝氏4度) 或以下，而冰箱則要保持於華氏0度 (攝氏 -18度)。您可到一般的雜貨鋪或五金店，購買家居溫度計來使用，就可以確保雪櫃和冰箱的溫度夠凍。

就算雪櫃內附有蛋架，雞蛋最好還是保存於原裝的蛋盒內，因為設於雪櫃門內側的蛋架，冷度通常不夠。

雪櫃內要有足夠的空間使冷空氣流通：在雪櫃內，不要把食物填得太滿。

請注意！

切勿將塑膠容器，例如人造牛油膠盒，放進微波爐內，因為當容器受熱時，可能會釋放一些有害的化學物質，進入食物中。請選用註明「可安全使用於微波爐」(microwave safe) 的容器。

解凍食物的方式

不要在室溫下，把急凍的食物放在廚房檯面上解凍。因為這樣做，食物的外層部分會首先暖化，但內層仍然結冰，造成了一個適合細菌滋長的環境。急凍食物要用以下的方法解凍：

- 放在雪櫃內。將一磅（500克）的肉類或家禽類食物解凍，一般約需五小時
- 使用微波爐。依照微波爐有關食物解凍的指示，並且應於解凍後立即烹調。切勿把保鮮紙或發泡膠容器放進微波爐內
- 置於冷水內。保留食物原本的包裝紙或容器，同時每半小時換一次水，以確保水溫夠冷

處理剩餘食物的方法

不知您是否曾有以下的經驗，就是怎樣也想不起，那些剛從雪櫃或冰箱中拿出來的容器裏，到底裝著些什麼？其實您可以在裝剩餘食物的容器上，加上標貼，寫上日期和食物名稱，讓您更易分辨。

此外，應盡快把存放於雪櫃中的剩餘食物吃完，最好不要擺放超過三天。

剩餘食物只可翻熱一次，仍吃剩的食物就需要扔掉。

烹調食物

烹煮時，食物溫度至少要達到華氏140度（攝氏60度），而翻熱剩餘食物時，更需要達到華氏165度（攝氏74度）。

使用食物溫度計可以確保食物已經熟透，此種溫度計可在雜貨鋪或五金店買得到，其中，以電子溫度計最易於使用，可以明確地顯示食物溫度。

使用微波爐煮食時，要先把碟子蓋好，並於烹調期間至少將食物翻轉或攪拌一次，以確保食物中沒有未經煮熟的部分，避免還有細菌存活。

當我遇上停電時，如何妥善存放食物呢？

停電持續兩小時是個安全極限，如果停電時間不超過兩小時，而雪櫃和冰箱的溫度設定又適當的話，一般來說，裏面的食物是沒有問題的。要確保雪櫃溫度設定在華氏40度（攝氏4度）或

更低，而冰箱則維持在華氏零度（攝氏負18度）。您可以在雜貨鋪或五金店購買家居溫度計，以量度雪櫃和冰箱內的溫度。

在停電期間，只要是放滿食品的冰箱，無論是揭蓋式或直立式，都可將食物保存較長的時間；半滿的冰箱只可保存食物24小時，全滿的則可保存48小時。

一旦停電，盡量減少打開雪櫃和冰箱門的次數。如果停電超過兩小時以上，又或者雪櫃內的溫度，超過華氏40度（攝氏4度）的話，便要把所有容易變壞的食物扔掉，例如肉類、魚、家禽、牛奶、雞蛋和剩餘的食物。假如停電是發生於您正在烹調的期間，就要把半熟的食物扔掉。

健康飲食小測試

短答題

1. 我應準備多少塊砧板呢？

兩塊。一塊用來切生肉、家禽類和海鮮。另一塊則用來處理其他食物。

2. 在處理食物之前和之後，我應該用多少時間以溫水和肥皂洗手呢？

二十秒。

3. 是否有需要用洗潔精或漂白水清洗蔬果呢？

不需要。只要普通的清水就可。

4. 那些吃剩的食物最長可放多久，就需要冷藏或急凍呢？

兩小時。若超過兩小時，就要把它扔掉。

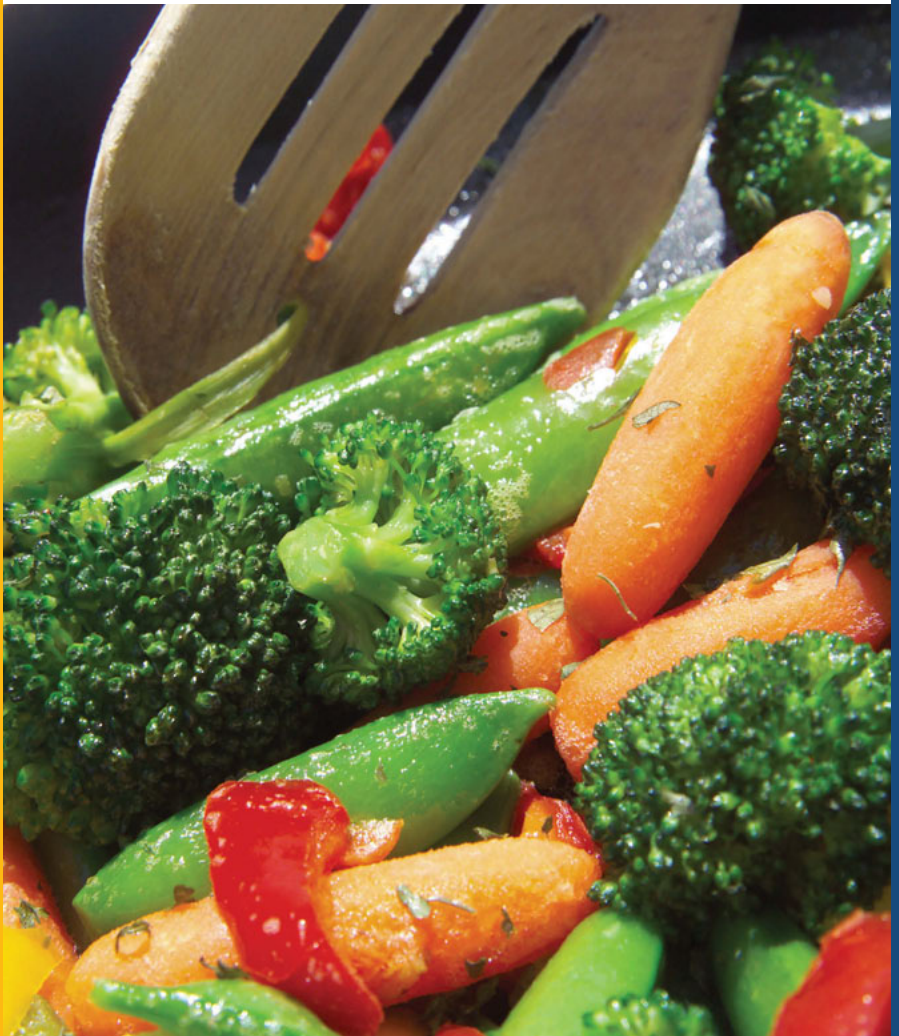
第十章

值得信賴的資訊

我要怎麼知道所得到的資訊是否可靠呢？

從哪裏可以找到可靠的資訊呢？

營養師和營養專家有什麼分別？





第十章 值得信賴的資訊

市面上，隨處可見到一些誇大不實的廣告，例如聲稱可讓您「十天內減去十磅！」的神奇減肥餐單，或標榜可徹底治癒，讓您「告別關節炎之苦」的產品。怎樣才能知道這些產品是否確實有效呢？又應該聽取誰的意見才對呢？

任何關於健康或運動的問題，您都應先向家庭醫生諮詢，而有關營養和健康飲食的問題，則應向營養師請教。請參考本刊物封底的聯絡資料。

至於有關健康飲食以及如何開創健康生活方式的資訊，您可參閱附錄B的《加拿大飲食指南》(Canada's Food Guide)，以及聯絡本書內所列出的機構，藉此得到經過驗證且正確的參考資料。

我要怎麼知道所得到的資訊是否可靠呢？

未經驗證的療法，只會給人們一個虛幻的希望，不單會延誤您接受適當的治療，而且療程中的藥物成分，更可能對身體構成危害；消費者為此可能也要付出高昂的費用。

大家都知道，可靠的資訊來自值得信賴的資訊來源。以下說明一些事實，有助您分辨資訊是否可信：

- 年紀增長是人生必經的階段，老化的過程沒有辦法逆轉，也沒有任何的療法可以減緩老化的速度。專家唯一能肯定的是，維持健康飲食習慣、保持運動和不吸煙，確實能幫助預防因年老所引起的疾病
- 現今並沒有什麼已確認的方法，可預防所有種類的癌症。儘管如此，一旦您患上癌症，仍有治療方式可協助您對抗病魔，但是您務必要盡早接受治療
- 飲用某些特別的果汁、吃低蛋白質餐，或採用一些聲稱可以「根治」癌症的療程，都可能會對您的身體造成傷害，特別是如果您因此而延誤接受確實有效的治療，就更有害無益
- 大部分種類的關節炎都是無法根治的。加上關節炎的病徵時隱時現，所以人們很容易誤以為某些特別餐單、藥丸或藥油

可以根治關節炎。您應該請教醫生，才能確知什麼是證實有效的治療

- 減肥是需要付出努力、付出時間的。在一週內減去超過半磅，並不是安全的方法，而且，除非您願意改變自己的生活習慣，例如增加定期性的運動，否則在快速減磅後，很快又會打回原形。同時，只進食含低碳水化合物或流質的飲食，無論時間長短，都會對身體構成危險
- 所謂「天然」，並不一定代表安全。有些植物可能對身體有害，甚至可以致命；當你正在服用藥物，例如心臟病藥物的時候，更是如此

對於電視上見到的宣傳，報章上看到的廣告，或從朋友口中所聽到的訊息，都要加以求證。由於醫生、註冊營養師、加拿大衛生部 (Health Canada) 或非牟利機構，都不會從健康產品的銷售中獲利，因此他們的意見是客觀的，也是可信的。

要小心分辨電視廣告中的那些口述見證，例如「這種藥油醫好了我丈夫的老人癡呆症」或「吃了這種藥丸後，我的糖尿病在五天內就痊癒了」。這些個案大多未經科學驗證，而且可能根本就是虛構的。

請記著，任何人都可以開設一個互聯網站，所以上網找資料時，一定要找那些信譽良好的網站。

請留意

當您試用一種健康產品前，請先諮詢家庭醫生、營養師或藥劑師的專業意見，或聯絡加拿大衛生部屬下的「天然健康產品理事會」(Natural Health Products Directorate)，電話：1 888 774-5555。

從哪裡可以找到可靠的資訊呢？

所有關於健康問題的查詢

「卑詩健康結連」(HealthLink BC)提供了一些值得信賴的健康資訊與意見，這項服務內容包括：

- 「卑詩健康指南網上版」(BC HealthGuide OnLine) 提供了許多最新和經醫學界認可的健康資訊，同時亦有很多關於「卑詩健康指南計劃」的資訊。請上網瀏覽 www.HealthLinkBC.ca。

- 「卑詩健康檔案」(BC HealthFiles) 是資訊性的說明文件，內容主要是針對省內有關公共和環境衛生，以至安全的議題。您可以上網或到任何一間公共衛生單位索取，網址是 www.HealthLinkBC.ca。有些「卑詩健康檔案」的資料現已翻譯成不同語言，當中包括中文、旁遮普文和法文。
- 卑詩健康結連上的護士服務提供可靠的健康資訊和意見，而且您的相關資料是保密的。該熱線有註冊護士向公眾提供一星期7天、每天24小時的電話諮詢服務；而每天下午5時至翌日早上9時，則有藥劑師向公眾提供服務。此熱線提供130種語言的翻譯服務。

致電卑詩健康結連上的護士服務，請撥：8-1-1

失聰或有聽覺障礙者 (TTY)，可致電7-1-1。

或瀏覽網站：www.healthlinkbc.ca

- 卑詩健康結連上的營養師服務根據最新的科學資訊，以簡易的方式，提供關於個人保健的營養資訊。註冊營養師可以透過電話，向公眾提供簡略的營養諮詢。如果您想獲得更多深入的諮詢服務，他們會轉介您到就近醫院的門診營養師、社區營養專家或其他營養服務部門，不過，這些服務不可取代您從家庭醫生得到的專業意見。此熱線提供130種語言的翻譯服務。

致電卑詩健康結連上的營養師服務，請撥：8-1-1

失聰或有聽覺障礙者 (TTY)，可致電7-1-1。

或瀏覽網站：www.healthlinkbc.ca/dietitian

還有：

- 「卑詩省阿茲海默氏症協會」(Alzheimer Society of B.C.) 為您解答有關阿茲海默氏症 (老人癡呆症) 的疑問，請致電 1 800 667-3742，或上網瀏覽 www.alzheimerbc.org。

- 有關關節炎的資料，請致電「關節炎協會」(The Arthritis Society) 的「關節炎諮詢熱線」(Arthritis Answer Line)，電話號碼為 1 800 321-1433，或上網瀏覽 www.arthritis.ca/bc。
- 有關預防或對抗癌症的資料，請致電「加拿大防癌協會」(Canadian Cancer Society)，電話 1 888 939-3333，或上網瀏覽 www.cancer.ca。
- 有關酒精或毒品的資料，可嘗試聯絡「酒精與毒品資訊及轉介服務」(Alcohol and Drug Information and Referral Services)，在大溫地區，請致電：604 660-9382。卑詩省其他地區，請致電：1 800 663-1441。
- 如果您準備戒煙，可致電「QuitNow」戒煙熱線：1 877 455-2233，或上網瀏覽 www.quitnow.ca。
- 「慢性病患者的健康生活」(Living a Healthy Life With Chronic Conditions) 是一個為期六星期的課程，可免費參加，上課地點遍及卑詩省的不同地區。請致電 1 866 902-3767；或上網瀏覽 www.coag.uvic.ca/cdcmp，並點擊您在省內的居住位置，以便能找到最近的上課地點。

健康飲食

《加拿大飲食指南》就健康飲食提供了很多有用的資料(請參閱附錄B)。您也可嘗試聯絡卑詩健康結連上的營養師服務(請參閱上述介紹)。除此之外：

- 「加拿大營養師」(Dietitians of Canada) 提供可靠建議和精彩的食譜，請上網瀏覽 www.dietitians.ca。
- 「加拿大防癌協會」出版了一本易讀的小冊子，名為《Good Nutrition: A guide for people with cancer》，作為癌症患者的營養指南。協會還出版了一本教您如何通過健康飲食和運動，來預防癌病的指南，名為《Eat Well, Be Active》。欲查詢詳情，請致電：1 888 939-3333，或上網瀏覽 www.cancer.ca。
- 「加拿大糖尿病協會」(Canadian Diabetes Association) 有很多關於營養和糖尿病的有用資料。逢星期一、三和五早上九時至中午十二時，可致電：1 888 666-8586向華語義工查詢，或上網瀏覽 www.diebetes.ca。同時，許多社區團體都會舉辦很多出色的糖尿病教育宣傳計劃，有興趣者，可向家庭醫生要求轉介。

- 「卑詩與育空心臟及中風基金會」(Heart and Stroke Foundation of BC & Yukon) 可以幫助大家解答有關營養的問題，並告訴您營養與心臟病、中風、高血壓、高膽固醇之間的關係；同時亦提供了很多既簡單又美味、富含營養價值的菜式。查詢致電：1 888 473-4636，或上網瀏覽 www.heartandstroke.ca。
- 「加拿大心臟及中風基金會」也負責一項名為 Health Check™ 的項目運作。這是一個全國性的非牟利食物資訊計劃，向消費者提供一套有關食肆餐牌和食物包裝的快速參考指引(以符號表示)。印有這個符號的食品，保證符合《加拿大食物指南》特定之營養標準。詳情請上網瀏覽 www.healthcheck.org。
- 「加拿大骨質疏鬆症協會」(Osteoporosis Canada) 提供一些能簡易使用的資源，可以助您了解個人目前的飲食中，所吸收到的鈣質分量。請致電：1 800 463-6842，或上網瀏覽 www.osteoporosis.ca。
- 「卑詩原住民殘障網絡協會」(BC Aboriginal Network on Disability Society) 出版了關於原住民傳統飲食的健康指南。如欲訂閱，請致電：1 888 815-5511，或上網瀏覽 www.bcands.bc.ca。
- 加拿大衛生部網站 [進入網站後，在屏幕左邊的導航欄上點擊「食物與營養」(Food & Nutrition)]，提供很多有關食物安全、食物標籤和基因改造食物的資料，請上網瀏覽 www.hc-sc.gc.ca。



運動

在參與任何體能活動前，請先向家庭醫生諮詢意見。如果醫生認為您適合進行的話，再向運動專業人士／註冊的人體運動學家請教，以決定哪些運動，以及多少的運動量，最適合自己。

如欲尋找在您家附近的運動教練，可聯絡：

- 「加拿大運動生理學協會」(Canadian Society for Exercise Physiology) 電話：1 877 651-3755，或上網瀏覽 www.csep.ca。
- 「卑詩康樂及公園協會」(B.C. Recreation and Parks Association) 電話：1 866 929-0965，或上網瀏覽 www.bcrpa.bc.ca。
- 「卑詩人體運動學家協會」(B.C. Association of Kinesiologists) 電話：604 601-5100，或上網瀏覽 www.bcak.bc.ca。

同時可參閱加拿大公共衛生署 (Public Health Agency of Canada) 的《Physical Activity Guide to Healthy Active Living for Older Adults》免費指南；本刊物旨在幫助長者擁有健康活力。如欲索取，請致電：1 888 334-9769，或上網瀏覽 www.paguide.com。

營養師和營養專家有什麼分別？

在加拿大所有省份中，「註冊營養師」、「專業營養師」和「營養師」都是受到法例的監管和保護的。只有達到國家要求之教育及培訓水平的人士，才可使用這些稱謂；一位營養師至少需具有食物和營養專科學士的學位（很多亦同時擁有碩士或博士學位），所有卑詩省的營養師都是「卑詩營養師管理局」(College of Dietitians of B.C.) 的註冊成員，市民可在管理局網站內查閱對外公開的名冊。網址是 www.collegeofdietitiansbc.org。

然而，在全國省份中，「營養專家」的稱號並不受法例的監管和保護，這表示任何人都可以自稱為「營養專家」，即使他從未受過有關食物和營養學方面的正式培訓。但是很多「營養師」亦會用上「營養專家」的稱號，因此請先了解您的營養專家是否是註冊營養師。

「營養師」可以提供以下的服務：

- 就如何透過飲食，以降低患上某種疾病的風險，向您提出建議，或教您如何減輕體重，以及如何維持減輕後的體重

- 為特定的健康問題，如患有糖尿病或有高膽固醇的人士，製訂一套特定的餐單
- 評估您的飲食習慣是否健康，是否需要改變飲食習慣

如何找到「營養師」：

- 嘗試卑詩健康結連上的營養師服務(參閱封底)
- 上網瀏覽「加拿大營養師」，網址為 www.dietitians.ca
- 向家庭醫生要求轉介
- 致電區內的公共衛生部門
- 在電話簿的「黃頁分類」中尋找「營養師」

第十一章

快捷簡易食譜

早餐

- 高纖果醬
- 南瓜葡萄乾鬆餅
- 雞粥
- 薑汁燉奶
- 速成清蒸魚柳配馬鈴薯蘆筍
- 香煎豬扒配甜薯蒸粗麥粉

午餐或晚餐

- 芝麻菠菜
- 香草扁豆大麥濃湯
- 吞拿魚雜菜意粉
- 墨西哥煎薄餅
- 豬肉餃子
- 雞蛋蒸肉餅
- 炒豆腐
- 黑椒牛肉上海麵
- 意式菠菜煎蛋
- 薑汁糙米飯
- 甜酸雞煲
- 雞上湯

甜品

- 木瓜紅棗糖水
- 脆皮莓果批
- 八寶粥 (甜味)

其他

- 萬用調味料
- 無鹽醋油醬汁／醃料





第十一章

快捷簡易食譜

我們在此列舉了一些簡單易學的食譜，讓您輕輕鬆鬆就可做出健康美味的餐點。

這些食譜中，採用了許多蔬果及全穀類作為食材，以增加餐點中的纖維含量，同時強調以少鹽、少油、少糖的方式烹調美食，不僅對男女老少來說都有益健康，而且特別適合患有高血壓、高膽固醇及糖尿病的人士食用；有些食譜裡會使用大量的奶或奶類替代品，可幫助您攝取豐富的鈣質。

大部分的食譜都依照《加拿大飲食指南》(Canada's Food Guide, 參閱本書附錄B) 中，對於準備健康飲食的建議，並涵蓋該指南所列的四大類食物。

此外，大多數的食譜，都是專為一至兩人而設計的，不過，如果您想用這些食譜，為大家庭或一群親友烹煮餐點，只要將食材用量加倍即可；至於適合存放在冰箱或雪櫃內的菜色，我們則將其食用量增加（可供三至四人食用），方便您可在下一餐時輕易享用。

我們並採用加拿大衛生部 (Health Canada) 的《Nutrient Value of Some Common Foods》一書或2007b版的《Canadian Nutrient File》，根據當中所列的食物營養價值，將每個食譜所含的養分計算出來，供您參考。所有的食材都很容易在您就近的雜貨鋪裡買到，而且烹煮的方法都很簡單，如果您還是對某些做法感到疑惑，可以致電卑詩健康結連上的營養師服務（參閱封底聯絡方法），或翻閱家中的其他食譜，許多食譜裡都會附載基本的烹調技巧。

這些食譜中，有些是出自於協助我們編寫此書的卑詩省長者；有些則是由營養師所撰寫的食譜書籍中，挑選出較小分量而且簡單易做的食譜，加以轉載。

我們誠摯希望您能喜歡這些食譜，進而願意嘗試其他同樣有益健康的食譜；最重要的是，您大可不必將您過去喜愛的食譜棄之不用，只要稍加修改，任何食譜都可以既美味又健康，您可參閱本書第八章，了解相關資訊。

高纖果醬

每份可提供：

熱量： 75卡路里
碳水化合物： 20克
鈣質： 12毫克

蛋白質： 1克
纖維： 1.7克

脂肪： 0克
鈉： 2毫克

製作數量： 2½杯 (625毫升)
食用份數： 20份，每份2湯匙 (30毫升)
準備時間： 10分鐘

本食譜教您製作的這個高纖食品，有助保持腸臟健康正常，您可用高纖果醬來塗多士，也可加入熱麥片或未添加糖分的原味低脂乳酪一起吃。這個高纖果醬可冷藏長達2星期，也可以冰凍儲存。

材料：

1杯	去核的西梅乾 (prune)	250毫升
1杯	葡萄乾	250毫升
1杯	去核的椰棗 (dates)	250毫升
½杯	橙汁	125毫升
⅓杯	西梅汁	150毫升

做法：

1. 將所有材料放入大碗內混合後，置於雪櫃內浸泡一夜。
2. 將浸好的材料放入攪拌機內，攪碎直至口感細滑，即可進食。

感謝卑詩健康結連上的營養師服務提供本食譜。

增加變化

如果想讓高纖果醬內含有更多纖維質，可加入一杯的天然麥麩。

南瓜葡萄乾鬆餅

每個鬆餅可提供：

熱量：	195卡路里	蛋白質：	4克	脂肪：	6克
碳水化合物：	33克	纖維：	2.3克	鈉：	132毫克
鈣質：	65毫克				

製作數量： 12個鬆餅
準備時間： 25分鐘
烘培時間： 20分鐘

您只要吃一個南瓜葡萄乾鬆餅，再配上水果和一隻煮熟的蛋，就能享受一頓營養美味的早餐。這種鬆餅可以置於冰箱內存放，所以您可將食譜內建議的用量加倍，將多做的鬆餅裝入密封的保鮮袋內，然後冷凍，方便您隨時取用。

材料：

1杯	全麥麵粉 (whole wheat flour)	250毫升
¾杯	中筋麵粉 (all-purpose flour)	175毫升
½杯	糖	125毫升
2茶匙	發粉 (baking powder)	10毫升
½茶匙	蘇打粉 (baking soda)	2毫升
1½茶匙	玉桂粉 (cinnamon)	7毫升
½茶匙	豆蔻粉 (nutmeg)	2毫升
½茶匙	薑粉 (powdered ginger)	2毫升
¾杯	葡萄乾	175毫升
½罐	14安士罐裝南瓜蓉 (不是用來作批的南瓜醬)	200毫升
¼杯	植物油	60毫升
1杯	酸奶 (buttermilk或sour milk)	250毫升
2隻	雞蛋	



做法：

1. 將焗爐預熱至華氏375度（攝氏190度）。
2. 將麵粉、糖、香料、發粉、蘇打粉及葡萄乾一起放入大碗中拌勻。
3. 將雞蛋放入小碗內打散，加入南瓜蓉、油和酸奶。
4. 在乾性材料的中間挖一個大洞，再將混合好的南瓜漿倒入洞中。
5. 將乾性與濕性材料輕輕混合，直到均勻為止；不可快速攪拌。
6. 在鬆餅杯內塗點油或放入紙杯模，再用湯匙將拌好的麵糊倒入鬆餅杯裡。
7. 放入已預熱的焗爐烘焙18至20分鐘，或是等鬆餅變硬即可。

改編自「加拿大營養師」(Dietitians of Canada) 的《Cook Great Food》2001年版；該書由Robert Rose發行。本篇之轉錄已獲許可。

酸奶製作方法

將2茶匙（10毫升）的醋加入一杯（250毫升）的牛奶裡，靜待5分鐘後，即製成酸奶。

雞粥

每份可提供：

熱量：	333卡路里	蛋白質：	6克	脂肪：	6克
碳水化合物：	45克	纖維：	1克	鈉：	320毫克
鉀：	209毫克	鈣質：	微量		

可供應：	4人進食
準備時間：	15分鐘
烹煮時間：	1½小時

無論是雞肉、魚、牛肉或豬肉，都可用來煲這款粥；肉質結實的白魚如龍躉魚 (lingcod) 或紅魚柳 (snapper)，都可代替雞肉，當然，您也可以選用其他海鮮作食材。您可在晚上先將粥煲好，第二天就可當早餐或午餐吃。

材料：

雞肉及醃料：

¾磅	雞胸肉或雞腿肉， 去骨去皮，切成薄片	375克
1湯匙	粟粉	15毫升
1湯匙	廚酒	15毫升
½茶匙	鹽	2毫升
¼茶匙	白胡椒粉	1毫升

粥：

1杯	短白米	250毫升
10杯	水	2.5公升
1杯	雞上湯 (參閱第150頁)	250毫升
1湯匙	薑茸 (或酌量)	15毫升
1茶匙	麻油，增添香味	5毫升
2湯匙	蔥花，裝飾用	30毫升



做法：

1. 將雞肉片與醃料充分拌勻，置於一旁備用。
2. 煲粥時，在大煲裡放入水和米，以大火煲滾，但要小心別因太滾而溢出來，蓋上煲蓋，但不要完全蓋密，以中低火候煲約1½小時，或等到米粒煲得軟爛稀滑即可。煲粥時要不時攪動，以免糊底燒焦。
3. 粥在上桌前，先加入雞上湯煲至大滾，然後放入薑茸及醃好的雞肉片，與粥拌勻並滾兩分鐘，或是等到雞肉熟了再熄火。
4. 將雞粥裝到碗裡，加上一兩滴麻油及蔥花後，即可食用。

改編自王樹勳 (Stephen Wong) 的《健心™簡易中西食譜》
(Heart Smart™ Chinese Cooking) 1996年版。本篇之轉錄已獲許可。

薑汁燉奶

每份可提供：

熱量：	160卡路里	蛋白質：	17克	脂肪：	3克
碳水化合物：	17克	纖維：	0克	鈉：	243毫克
鈣質：	315毫克				

可供應：**2人進食**
準備時間：**10分鐘**
烹煮時間：**15分鐘**

本飲品含有豐富的蛋白質和鈣質，而且低脂、低糖、低熱量，適合在早餐時嘗用，也可作為下午的小食；患有糖尿病的人士，可將之當作睡前的小食。

材料：

5隻	蛋白	
2杯	1%低脂牛奶	500毫升
2湯匙	新鮮薑汁	30毫升
2茶匙	糖或代糖 (Splenda®)	10毫升

做法：

1. 打蛋白。
2. 加入糖一併拌勻。
3. 加入牛奶及薑汁，充分拌勻。
4. 用中火蒸15分鐘即可。

轉錄自「加拿大糖尿病協會」(Canadian Diabetes Association) 的《Chinese Cooking for your Life!™》2003年版；特此致謝。

薑汁製作方法

將一小截去皮的薑放入堅固的蒜頭壓碎器內擠壓，搾出薑汁。



芝麻菠菜

每份可提供：

熱量： 93卡路里
碳水化合物： 9克
鉀： 1276毫克

蛋白質： 7克
纖維： 6克
鈣質： 250毫克

脂肪： 5克
鈉： 312毫克

可供應： 4人進食

準備及烹煮時間： 15分鐘

簡單的餐點也能令人垂涎三尺！這款菠菜可以和任何餐點配搭，尤其是配上烤鴨、烤牛肉等燒烤類食物時，更是滋味無窮。

材料：

4杯	清水	1公升
2磅	菠菜葉，洗淨，摘成短度	1公斤
1湯匙	麻油	15毫升
¼茶匙	鹽	1毫克
1湯匙	炒香芝麻	15毫升

做法：

1. 將清水煮滾，放入菠菜，略煮1分鐘，至葉身變軟，過冷河。瀝乾水分，以乾淨毛巾吸乾多餘水分。
2. 將鹽、麻油與菠菜放入一個中碗內拌勻。
3. 上菜前灑上芝麻即可。

改編自王樹勳 (Stephen Wong) 的《健心™簡易中西食譜》
(Heart Smart™ Chinese Cooking) 1997年版。本篇之轉錄已獲許可。

香草扁豆大麥濃湯

每份可提供：

熱量： 202卡路里
碳水化合物： 25克
鈣質： 78毫克

蛋白質： 8克
纖維： 5.2克

脂肪： 7克
鈉： 287毫克

可供應： 4人進食
準備時間： 30分鐘
烹煮時間： 1½小時

這款濃湯可說是色、香、味俱全，像燉肉一樣口感十足，而且有益健康；湯裡有豐富的纖維質和蛋白質，對吃素的人來說，是很理想的餐點，此外，所用的食材都很廉宜，煲好後又可冷凍儲存。您可以喝一碗香草扁豆大麥濃湯，配搭一個饅頭或一片全麥麵包，和一小盤雜菜沙律，再吃水果當甜品。

材料：

2湯匙	植物油 (芥花籽油)	30毫升
½個	中等大小的洋蔥，切碎	
1粒	蒜頭	
½條	中等大小的紅蘿蔔，切成幼碎	
1湯匙	乾歐芹 (番茜) 片 [或2湯匙 (30毫升) 切碎的新鮮歐芹]	15毫升
½杯	綠色或棕色的扁豆	125毫升
2½杯	水	625毫升
1茶匙	意大利香草 (oregano)	5毫升
1茶匙	乾百里香 (thyme)	5毫升
½茶匙	乾鼠尾草 (sage)	2毫升
¼杯	洋薏米 (pearl barley)	60毫升
14安士	罐頭番茄碎粒，含番茄汁	398毫升
隨意	檸檬片	
酌量	萬用調味料 (參閱第156頁)	



做法：

1. 在大煲裡加入油，並用中火加熱。
2. 放入洋蔥爆香，並不時翻炒，直到洋蔥變軟，並呈淺褐色。
3. 放入蒜頭、紅蘿蔔及歐芹。
4. 蓋上煲蓋，以慢火煲至紅蘿蔔變軟。
5. 加入扁豆、水、意大利香草、百里香、鼠尾草、歐芹和番茄。
6. 先讓煲內食物煮滾，之後轉慢火（煲蓋不要蓋緊），直到扁豆軟透為止，大約需要1½小時。如果覺得湯水太濃，可多加點水。
7. 以檸檬片調味、裝飾。

感謝卑詩省溫哥華的Mohinder Sidhu提供食譜。

我們的建議

扁豆有三種顏色：紅、綠和棕色。全部都有相當之高的纖維和葉酸（是一種維生素B）。

我們建議在此食譜採用綠和棕色的扁豆，因為在烹調的時候，依然可以保持形狀。

吞拿魚雜菜意粉

每份可提供：

熱量： 330卡路里
碳水化合物： 33克
鈣質： 86毫克

蛋白質： 25克
纖維： 4.3克

脂肪： 6克
鈉： 266毫克

可供應： 2人進食
準備及烹煮時間： 30分鐘

這款低脂、低鹽的菜色，含有豐富的蛋白質及纖維質，可配搭沙律和一小碟水果食用。不過，這款菜不適合冷凍儲存，只能冷藏一天的時間。

材料：

2個	切片的大蘑菇	
½杯	切好的洋蔥	75毫升
2茶匙	植物油	10毫升
1罐½安士	水浸吞拿魚	170克
¾杯	水	150毫升
¼粒	低鈉濃縮清湯塊 (例如雞精)	3克
2茶匙	麵粉	10毫升
2茶匙	檸檬汁	10毫升
½茶匙	檸檬皮絲 (隨意)	2毫升
½茶匙	百里香 (thyme)	2毫升
少許	蒜頭粉	
少許	胡椒	
少許	萬用調味料 (參閱第156頁)	
1條	切片的中型紅蘿蔔	
1棵	切碎的西蘭花	
¾杯	通心粉或其他意粉	150毫升



做法：

1. 在預備醬汁和蔬菜時，將通心粉或意粉煮熟，烹煮方式參照意粉包裝上的說明。
2. 在中型易潔平底鍋裡倒油，加入洋蔥和蘑菇以中火炒5分鐘或直到變軟。
3. 加入瀝掉水分的吞拿魚。
4. 將水、濃縮清湯塊、檸檬汁、麵粉、檸檬皮絲和調味料放入小碗裡，調成醬汁。
5. 將醬汁倒入鍋中，和吞拿魚翻炒約5分鐘，直到醬汁稍為變濃。
6. 將紅蘿蔔和西蘭花蒸至軟中帶脆，瀝乾水分後加入鍋中。
7. 在鍋內加入預備好的通心粉或意粉。
8. 拌炒所有食材並加熱即可。

改編自MacMillan of Canada出版的「加拿大營養師協會」(The Canadian Dietetic Association)《Eat Well, Live Well》1990年版。本篇之轉錄已獲許可。

增加變化

您可以用罐頭蜆肉或三文魚代替吞拿魚，也可用1½杯(375毫升)煮熟的冷凍蔬菜，取代新鮮蔬菜，以改變口味。

墨西哥煎薄餅

每份可提供：

熱量：	252卡路里	蛋白質：	12克	脂肪：	7克
碳水化合物：	33克	纖維：	3.4克	鈉：	308毫克
鈣質：	236毫克				

可供應：**1人進食**

準備及烹煮時間：**25分鐘**

如果您有剩下來的煮熟蔬菜和一小份熟肉的話，可以選擇做一道熱騰騰的美味墨西哥煎薄餅，再配上一個新鮮水果進食。

材料：

1塊	全麥的墨西哥軟薄餅	7吋或18公分
¼杯	低脂的意大利白芝士 (mozzarella) 碎粒	60毫升
¾杯	煮熟的蔬菜 (如果您有剩菜也可拿來用)	175毫升
隨意	熟肉	
隨意	切片的橄欖或番茄乾	

做法：

1. 烹煮前先切碎蔬菜和芝士。
2. 以中火將易潔平底鍋預熱。
3. 在鍋內擺上墨西哥薄餅。
4. 很快地在薄餅上鋪好蔬菜，再灑上芝士。
5. 將薄餅對摺，包住蔬菜和芝士，再稍為壓一壓定型。
6. 將薄餅煎至微黃香脆。
7. 翻面再煎。
8. 做好後切半，配搭一小份墨西哥辣調味汁食用。

本食譜建議使用的蔬菜

蘆筍、西蘭花、番薯、紅椒、紅蘿蔔、蘑菇及／或洋蔥。

感謝卑詩省片迪頓市 (Penticton) 的Georgina Lawlor提供食譜。



小妙方

卑詩省片迪頓市的Vernis McCuaig，喜歡將一罐新鮮的墨西哥辣調味汁分裝成小部分，放到冰箱冷凍，這樣一來，就可保持辣調味汁的新鮮度，而且要食用時，小包裝又可以很快解凍。太多的墨西哥薄餅也可放到冰箱裡冷凍，短期保存。

更多提示：

您可以用墨西哥薄餅包烤魚，再加上一些塔塔醬 (tartar sauce) 和雜菜沙律一起吃，或是用薄餅包溫熱的墨西哥香炒豆，配上碎車打芝士、番茄丁和墨西哥辣調味汁。

您也能將薄餅放入焗爐中稍烤一下，讓薄餅變得香脆，就可以代替鹹味餅乾配湯水食用。

豬肉餃子

每份可提供：

熱量：	347卡路里	蛋白質：	25克	脂肪：	6克
碳水化合物：	47克	纖維：	1克	鈉：	858毫克
鉀：	465毫克	鈣質：	微量		

可供應：**6人進食**
製作數量：**25至30粒餃子**
準備及烹煮時間：**1小時**

餃子的餡料可隨個人喜好而選配，雖然本食譜內使用的是豬肉，您也可以試試剁碎的蝦肉與韭菜，或者薑蔥與三文魚；這些餃子都可以冷凍保存。您可以只吃餃子，也可以配搭蛋麵和蔬菜一起食用。

材料：

蘸點汁料：

1茶匙	麻油	5毫升
1½茶匙	越南辣椒醬或辣豆瓣醬	7毫升
¼杯	紅浙醋或蘋果醋	60毫升

餃子餡料：

¼杯	乾雲耳，浸水洗淨，切絲	60毫升
1磅	絞碎瘦肉	500克
1湯匙	薑茸	15毫升
¼杯	蔥花	60毫升
½茶匙	蒜茸	2毫升
1茶匙	鹽	5毫升
1湯匙	廚酒	15毫升
1湯匙	雞上湯 (參閱第150頁)	15毫升
½茶匙	白胡椒粉	2毫升
2茶匙	粟粉	10毫升
1杯	紹菜或椰菜，切碎，壓實	250毫升
1包	雲吞皮或餃子皮	



做法：

1. 蘸點汁料混合好，待用。
2. 除了餃子皮以外，將餃子餡料全部拌勻。
3. 將½湯匙（7毫升）餡料放在餃子皮中央，皮邊緣沾上水分，對摺包起，再打幾個褶，捏實邊即成。重複上述方法，做出大小均等的餃子，大約可做25至30個。
4. 用一個大煲，盛半煲水（約16杯／4公升），煮滾後維持高溫，將餃子放入，輕輕攪動以免黏底。至餃子浮上水面，加約一杯（250毫升）冷水，當餃子再浮面，重複加水。至餃子第三次浮面時，檢查是否熟透。
5. 以濾篩將餃子撈出，伴以蘸點汁料一同進食。

改編自王樹勳 (Stephen Wong) 的《健心™簡易中西食譜》
(Heart Smart™ Chinese Cooking) 1997年版。本篇之轉錄已獲許可。

雞蛋蒸肉餅

每份可提供：

熱量：	128卡路里	蛋白質：	16克	脂肪：	6克
碳水化合物：	2克	纖維：	微量	鈉：	288毫克
鉀：	248毫克	鈣質：	微量		

可供應： 4人進食
準備時間： 15分鐘
烹煮時間： 15分鐘

這款菜可直接加在米飯上蒸，既省時，又美味。您也可另外配搭米飯及蔬菜食用。若想減少更多脂肪，可用四隻蛋白取代兩隻雞蛋。

材料：

豬肉材料：

½磅	免治瘦肉	250克
1茶匙	生抽	5毫升
½茶匙	麻油	2毫升
½茶匙	胡椒粉	2毫升
1茶匙	切碎的芫荽	5毫升
1湯匙	蔥花	15毫升
1湯匙	薑茸	15毫升
1½茶匙	粟粉	7毫升

蛋汁材料：

2隻	大雞蛋，打散	
½杯	雞上湯 (參閱第150頁)	125毫升
¼茶匙	鹽	1毫升
¼茶匙	芥花籽油	1毫升
1湯匙	蔥花	15毫升
1小段	芫荽，切碎或保持完整，裝飾用	



做法：

1. 取一個適用於焗爐和蒸鍋的深碟，加入拌好的免治瘦肉，拌勻後鋪平，覆蓋碟面。
2. 將蛋汁材料放入碗中拌勻。
3. 將蛋汁倒在豬肉料上，去掉泡沫，再擺入蒸鍋內以中火蒸10分鐘。熄火，不開蓋，靜候5分鐘讓水蛋定型。上桌前加芫荽裝飾即可。

改編自王樹勳 (Stephen Wong) 的《健心™簡易中西食譜》
(Heart Smart™ Chinese Cooking) 1996年版。本篇之轉錄已獲許可。

小妙方

免治豬肉做法

將豬柳放入冰箱內一至兩小時至稍為結凍後，切成薄片，再用厚重一點的刀子或中式菜刀切碎。這種做法切出的絞肉，會比食物處理機做出的絞肉還粗，而且口感較佳。

炒豆腐

每份可提供：

熱量：	291卡路里	蛋白質：	21克	脂肪：	13克
碳水化合物：	25克	纖維：	5.2克	鈉：	406毫克
鈣質：	274毫克				

可供應：**2人進食**
準備及烹煮時間：**30分鐘**

這道菜讓您可輕鬆簡單地做出美味的豆腐，您也可用鮮魚取代豆腐，另有一番滋味；只要將魚肉切成 $\frac{3}{4}$ 吋的魚塊，拌點生抽，在蔬菜快熟時放入鍋中拌炒，待魚片略捲，即表示熟透。您可配糙米飯食用。

材料：

7安士	$\frac{1}{2}$ 塊特硬豆腐	200克
2茶匙	低鈉生抽	10毫升
1茶匙	黃糖	5毫升
2茶匙	植物油	10毫升
1粒	蒜頭	
1茶匙	新鮮薑茸 (隨意)	5毫升
$\frac{1}{2}$ 個中型	洋蔥，切片	
2杯	切好的新鮮蔬菜	500毫升
1茶匙	粟粉	5毫升
1湯匙	冷水	15毫升

剩下的豆腐怎麼處理？

一般盒裝豆腐約為一塊400克，比本食譜所需的使用量多出一倍。您可將剩下來的豆腐放入有蓋的器皿中，加些冷水，再置於雪櫃內，別忘了要不時換冷水，並在一個星期內吃完。



做法：

1. 將豆腐切成½吋（1公分）的豆腐塊，放入碗中拌以生抽及黃糖。
2. 蔬菜切片。
3. 在厚底的平底鍋或煎鍋裡放油，加入洋蔥、蒜頭、薑茸，均勻拌炒約4分鐘。
4. 放入切好的蔬菜，再炒4至5分鐘，至蔬菜將近全熟時，將火轉小。
5. 用冷水將粟粉冷水調勻，加入鍋中翻炒。
6. 放入豆腐塊並加熱約3至4分鐘即可。

改編自《The Senior Chef》與「加拿大營養師」的食譜。

建議使用的蔬菜

我們建議您在本食譜內使用三至四種蔬菜，例如蘆筍、紅蘿蔔、椰菜花、西蘭花、西芹、綠色四季豆、綠椰菜、蘑菇、雪豆、菠菜、黃色四季豆、或意大利瓜。

增添滋味的方方法

在煮好這款菜後，加上一兩樣下列的調味料並拌勻：

少量的辣椒汁 (Tabasco)

½茶匙麻油

½茶匙萬用調味料 (參閱第156頁)

炒香芝麻粒

幾滴新鮮檸檬汁

黑椒牛肉上海麵

每份可提供：

熱量：	304卡路里	蛋白質：	25克	脂肪：	8克
碳水化合物：	33克	纖維：	3克	鈉：	664毫克
鉀：	465毫克	鈣質：	微量		

可供應：**4人進食**
準備及烹煮時間：**30分鐘**

這款麵食是很理想的午餐，如果不加入上海麵，也一樣美味，只要將牛肉的分量加倍，再配搭蔬菜，便是佐飯的好菜。您可吃一個水果或一份脆皮莓果批當飯後甜品。

材料：

牛肉及醃料：

½磅	西冷牛扒，去肥油，切粗絲	250克
1湯匙	蠔油	15毫升
1½茶匙	生抽	7毫升
1茶匙	粗黑胡椒粉	5毫升
1½茶匙	粟粉	7毫升

汁料：

1湯匙	生抽	15毫升
½杯	速成濃上湯 (參閱小妙方)	125毫升
1茶匙	五香粉	5毫升
2湯匙	廚酒	30毫升
1磅	上海生麵或意大利寬麵	500克
1湯匙	芥花籽油	15毫升
3湯匙	紅蔥頭茸	45毫升
4粒	蒜頭，切成蒜茸	
¾杯	青椒絲	175毫升
¾杯	紅椒絲	175毫升
1杯	芽菜，壓實	250毫升

烹調建議

您應使用各種生上海麵，因為生麵的外層是用麵粉來避免沾黏，而不是用油；其中較細的上海麵大部分用於湯麵，而較寬的則用於炒麵類。新鮮或乾的意粉也可用來烹煮這款菜，其中以意大利寬麵最適合。

做法：

1. 將牛肉與醃料拌勻，放置20分鐘備用。
2. 將汁料調好，備用。
3. 將生麵放入一大煲滾水中約2分鐘（乾麵需時稍長）。不要煮得太久，撈起，放入冷水沖透，瀝乾水分備用。
4. 易潔平底鍋或平底煎鍋加油，炒香蒜茸、紅蔥茸約30秒，放入牛肉炒2分鐘，使牛肉分散，均勻受熱。放入青椒、紅椒絲輕炒2分鐘，盛出。
5. 加入汁料煮滾，放入麵條，煮時用筷子輕輕拌勻，直到麵條熟透。
6. 加入牛肉、青紅椒絲、芽菜同炒，加入新鮮磨好的黑胡椒粉調味，趁熱進食。

改編自王樹勳 (Stephen Wong) 的《健心™簡易中西食譜》(Heart Smart™ Chinese Cooking) 1997年版。本篇之轉錄已獲許可。

小妙方

速成濃上湯

將清上湯煮成獻汁狀，可以取代油來做菜。這份食譜可做出一杯的用量。不要一次做太多，因為這款濃湯不可冷凍儲存。

1¼杯 (300毫升) 雞上湯或素上湯

一茶匙 (5毫升) 粟粉

將上湯與粟粉調勻，倒入煲中，以中火加熱，不停攪拌至沸滾，即成油亮而濃度一致的濃上湯。

速成清蒸魚柳配馬鈴薯蘆筍

每份可提供：

熱量： 183卡路里
碳水化合物： 15克
鈣質： 78毫克

蛋白質： 25克
纖維： 2.5克

脂肪： 3克
鈉： 110毫克

可供應： 1人進食
準備及烹煮時間： 30分鐘

清蒸魚肉不但快捷，且低脂健康，若是蒸蔬菜，也能保留其中的養分，是很理想的烹調方法。您可選擇以新鮮水果或南瓜葡萄乾鬆餅配搭食用。

材料：

½杯	新鮮的小馬鈴薯，切成四塊	125毫升
½杯	蘆筍或綠色四季豆，切成兩吋長	125毫升
1塊4安士	魚柳	125克
2湯匙	新鮮番茄丁	30毫升
¼茶匙	乾羅勒 (basil)	1毫升
	黑胡椒適量，用以調味	
½茶匙	非氫化製造的軟質人造牛油或牛油	2毫升
½茶匙	檸檬汁	2毫升
酌量	萬用調味料 (參閱第156頁)	



做法：

1. 先將一鍋水煮沸，將馬鈴薯放入大蒸籠內，加蓋隔水蒸8至10分鐘，直到馬鈴薯開始變軟，但尚未完全熟透。
2. 將蘆筍放在馬鈴薯上。
3. 將魚柳放在蘆筍上。
4. 最後放上番茄丁，再灑上羅勒及黑胡椒。
5. 加蓋蒸5至6分鐘，直到魚肉不透明，且可輕易用叉子撥開為止。
6. 加上人造牛油後，再加蓋蒸30秒。
7. 灑上檸檬汁和少許萬用調味料，即可進食。

改編自「加拿大營養師」的《Cook Great Food》2001年版；該書由 Robert Rose發行。本篇之轉寫已獲許可。

香煎豬扒配甜薯蒸粗麥粉

每份可提供：

熱量：	389卡路里	蛋白質：	22克	脂肪：	13克
碳水化合物：	44克	纖維：	3.5克	鈉：	154毫克
鈣質：	49毫克				

可供應：**2人進食**

準備及烹煮時間：**35分鐘**

這款以煎鍋料理的菜式，使用了一種以杜倫小麥製成的細小意粉，稱作蒸粗麥粉 (couscous)，常見於北非的食物中；您可於雜貨鋪中售賣米糧的區域找到這種粉。這份餐點可配搭芝麻菠菜一起食用，如要放到第二天也同樣美味。

材料：

2塊	去骨豬扒	大約½磅／250克
1茶匙	植物油	5毫升
1粒	低鈉蔬菜濃縮清湯塊	11克
½杯	水	125毫升
¼杯	切碎的洋蔥	60毫升
¼杯	切碎的西芹	60毫升
1杯	切丁的甜薯、番薯或紅蘿蔔	250毫升
½茶匙	乾迷迭香 (rosemary) 或乾鼠尾草 (sage)	2毫升
½杯	橙汁或蘋果汁	125毫升
2湯匙	小紅莓乾或葡萄乾，或切碎的蘋果	30毫升
½杯	蒸粗麥粉 (couscous)	125毫升



做法：

1. 用一個大型的易潔平底鍋 (skillet)，添油以中火加熱，放入豬扒煎煮，並翻面一次，煮7至8分鐘，或直到肉汁收乾為止。將豬扒放入盤中擺進溫暖的焗爐保溫。
2. 用½杯滾水將濃縮清湯塊化開後備用。
3. 將洋蔥粒及碎西芹放入煎鍋中炒3分鐘。
4. 加入甜薯粒、清湯、迷迭香和小紅莓後，煮至沸騰，將火轉小，加蓋焗煮7至8分鐘，直到甜薯變軟。
5. 加入橙汁及蒸粗麥粉拌炒，擺入先前煎好的豬扒，再焗煮約2分鐘。
6. 讓煎鍋離火，靜待兩分鐘後，用叉子將蒸粗麥粉鬆開，即可上碟。

改編自「加拿大營養師」的《Cook Great Food》2001年版；該書由 Robert Rose發行。本篇之轉寫已獲許可。

意式菠菜煎蛋

每份可提供：

熱量：	308卡路里	蛋白質：	23克	脂肪：	12克
碳水化合物：	19克	纖維：	3.8克	鈉：	368毫克
鈣質：	176毫克				

可供應：**1人進食**

準備及烹煮時間：**20分鐘**

這款菜簡單易做，營養豐富，可配搭糙米一同食用。如果您想變化口味，可改用其他雜菜，例如寬葉羽衣甘藍 (collard greens)、羽衣甘藍 (kale)、芥菜或蒲公英葉。

材料：

2隻	雞蛋	
1½茶匙	清水	7毫升
½茶匙	橄欖油	2毫升
2湯匙	切碎的洋蔥	30毫升
¼茶匙	蒜茸	1毫升
1杯	切碎的菠菜或 蒸菜 (Swiss chard)，壓實	250毫升
¼茶匙	乾羅勒 (basil)	1毫升
2湯匙	磨碎的巴馬臣 (parmesan) 芝士 (隨意)	30毫升



做法：

1. 將雞蛋及清水放在一小碗內調勻備用。
2. 在一小型易潔平底鍋內倒入油，以中火加熱，加入碎洋蔥和蒜茸，炒1至2分鐘。
3. 加入切碎的菠菜或萵菜及羅勒翻炒約3至4分鐘，或直到菜葉變軟。
4. 加入蛋汁煮約3至5分鐘，或直至底部略為焦黃，但上方蛋汁仍未完全熟透為止。
5. 灑上芝士。
6. 將蛋翻面再煮1或2分鐘，直到完全熟透且略為焦黃為止。
7. 將煎蛋上碟並切半食用。

改編自「加拿大營養師」的《Cook Great Food》2001年版；該書由 Robert Rose發行。本篇之轉寫已獲許可。

薑汁糙米飯

每份可提供：

熱量：	362卡路里	蛋白質：	9克	脂肪：	4克
碳水化合物：	72克	纖維：	3克	鈉：	23毫克
鉀：	237毫克	鈣質：	微量		

可供應：**4人進食**
準備時間：**30分鐘**
烹煮時間：**45分鐘**

這份食譜使用了糙米做食材，糙米有著類似果仁的滋味，且營養價值高。下面介紹的製法，香味濃郁，很適合配搭甜酸雞煲或是黑椒牛肉（不含麵）食用。若是將薑汁糙米飯放至微涼，也可用來做壽司卷。

材料：

2杯	糙米	500毫升
2½杯	清水	575毫升
2湯匙	薑茸	30毫升
1隻	大蛋，打散	
2茶匙	日本米醋 (Japanese rice vinegar)	10毫升

做法：

1. 將米洗淨，浸冷水30分鐘，瀝乾水分備用。
2. 將米、薑茸及水一齊放入厚底煲中，煲蓋半開，大火煮至沸滾。改慢火，蓋好上蓋，以慢火煮30分鐘，直至水分完全吸乾。
3. 熄火，移開飯煲，多等10分鐘，等飯粒熟透。將米飯拌鬆，加入蛋汁，攪拌均勻。再蓋好煲蓋，稍等5分鐘，使蛋汁完全焗熟。
4. 倒入米醋，拌勻上桌。

改編自王樹勳 (Stephen Wong) 的《健心™簡易中西食譜》
(Heart Smart™ Chinese Cooking) 1997年版。本篇之轉錄已獲許可。

甜酸雞煲

每份可提供：

熱量：	235卡路里	蛋白質：	23克	脂肪：	6克
碳水化合物：	23克	纖維：	2.9克	鈉：	467毫克
鈣質：	77毫克				

可供應：3人進食 準備時間：40分鐘 烹煮時間：30分鐘

這款美味的菜式，用料很簡單，雖然烹煮的時間稍長，但食用量較多，即使第二天再吃，仍然滋味無窮，而且也可冷凍保存。您可配搭糙米和稍微煮過的多葉蔬菜一起食用，再喝一碗木瓜紅棗糖水當甜品。

材料：

2塊	半邊雞胸肉，去皮去骨	2塊100克／3½安士
1杯	清水	250毫升
1湯匙	植物油	15毫升
½杯	切碎的紅蘿蔔	125毫升
½杯	切碎的西芹	125毫升
½個	洋蔥，切碎	
1粒	蒜頭，切碎	
1罐14安士	罐頭番茄碎粒，含番茄汁	398毫升
2湯匙	黃糖	30毫升
2湯匙	醋	30毫升
少許	玉桂粉 (cinnamon)	
適量	胡椒粉以調味	

做法：

1. 將雞肉切丁，放入鍋中，加水煮滾，再用慢火燜5分鐘，瀝水備用；同時將煮過雞丁的湯汁保留一杯，稍後可作醬汁。
2. 煮雞肉的同時，用另一個乾淨的砧板切蔬菜。
3. 取一厚底煎鍋或一個厚底煲，添油後以中火加熱。放入切好的蔬菜和蒜頭，蓋上煲蓋煮5分鐘，或直到蔬菜變軟。
4. 加入番茄、黃糖、醋、玉桂粉以及之前預留的湯汁，加蓋煮10分鐘。
5. 加入雞肉再煮15分鐘即可。

改編自ActNow BC的2006年版《Healthy Recipes》食譜。本篇之轉錄已獲John Bishop許可。

雞上湯

製作數量：15杯 (3.75公升)

準備及烹煮時間：4½小時

本書中有許多食譜都會用到這款雞上湯。如果想讓雞上湯的口味更香濃，可用兩磅 (1公斤) 的雞翼或雞腳，加上三磅 (1.5公斤) 雞背和雞頸當食材。您可事先將雞上湯煲好，分裝後放入冰箱冷凍，以便於取用。

材料：

5磅	雞背和雞頸，切成塊	2.5公斤
20杯	冷水	5公升
1個	洋蔥，切成四份	
2粒	蒜頭，整個	
1條	紅蘿蔔，切碎	
1條	大蒜 (leek)，洗淨切段	
2吋	薑，切成薄片	5公分
1茶匙	花椒粒	5毫升
1茶匙	黑胡椒粒	5毫升

做法：

1. 用冷水徹底沖洗乾淨雞塊後，瀝乾，放入大煲中加冷水。
2. 以中火小滾，去掉浮沫。當上湯開始滾時，加入約一杯 (250 毫升) 的冷水，使上湯不致於太滾，再轉為慢火，煲約10分鐘；繼續去掉表面的浮沫，直到湯面大致清澄。
3. 加入所有蔬菜、花椒粒及黑胡椒粒，以慢火煲湯，開蓋煲約4小時。其間不得攪動或大滾，如有需要則不時撇清浮沫。
4. 用篩網將煲好的上湯濾出，篩網內要放入雙層紗布，以將湯渣和大部分脂肪濾掉，之後放入雪櫃，待冷卻後去掉浮油。

改編自王樹勳 (Stephen Wong) 的《健心™簡易中西食譜》
(Heart Smart™ Chinese Cooking) 1996年版。本篇之轉錄已獲許可。

木瓜紅棗糖水

每份可提供：

熱量：	112卡路里	蛋白質：	1克	脂肪：	微量
碳水化合物：	29克	纖維：	2克	鈉：	4毫克
鉀：	271毫克	鈣質：	微量		

可供應：**4人進食**

準備時間及烹煮時間：**1小時**

這款甜品冷熱皆宜，且含有豐富的維生素C，品嚐完這款甜品後，可再吃些鮮橙或甜瓜。

材料：

6片	薑	
3杯	清水	750毫升
15粒	紅棗，或7粒無花果乾	
¼杯	蜜糖	60毫升
1隻	熟木瓜	

做法：

1. 將薑片、紅棗、蜜糖加清水放入平底煲內加蓋煮滾，再以慢火煲約一小時，或直到紅棗變軟。
2. 同時，將木瓜開邊去籽，以生果挖球器挖成圓球狀，盡可能多挖幾個（或切成四方粒）。將木瓜皮上剩餘的果汁加入煲中一同煮。
3. 讓糖水離火，取出薑片。若想使湯水更清，在篩網上加紗布過濾糖水，但要將濾出的紅棗再放回去。加入木瓜球／粒即成。冷熱進食均佳。別忘了，紅棗裡有核！

改編自王樹勳 (Stephen Wong) 的《健心™簡易中西食譜》
(Heart Smart™ Chinese Cooking) 1997年版。本篇之轉錄已獲許可。

脆皮莓果批

每份可提供：

熱量：	189卡路里	蛋白質：	5克	脂肪：	6克
碳水化合物：	27克	纖維：	2.8克	鈉：	211毫克
鈣質：	94毫克				

可供應：**3人進食**
準備時間：**20分鐘**
烘培時間：**30分鐘**

這個低脂的脆皮莓果批口感軟滑，營養豐富。您可趁熱食用，再配上一杓雪糕或低脂乳酪。吃不完的脆皮批可放入雪櫃冷藏，第二天再吃。

材料：

1杯	冷凍莓果 (任何您喜歡的種類)	250毫升
1½茶匙	麵粉	7毫升
1½茶匙	糖	7毫升
¾杯	麵粉	90毫升
1½茶匙	發粉 (baking powder)	7毫升
1湯匙	非氫化製造的軟質人造牛油或牛油	15毫升
1湯匙	糖	15毫升
1隻	雞蛋	
2湯匙	牛奶	30毫升



做法：

1. 焗爐預熱至華氏350度（攝氏190度）。
2. 將莓果放入小焗碟內。
3. 將1½茶匙的麵粉和1½茶匙的糖放入杯中調勻，灑在莓果上。
4. 將莓果放入焗爐中加熱後，開始製作鋪在莓果上層的麵團。
5. 將剩下的麵粉、發粉和糖依分量加入小碗中。
6. 用手或叉子，將人造牛油或牛油與混合好的麵粉調勻。
7. 在另一個小碗或杯中，將雞蛋和牛奶打勻。
8. 將打勻的雞蛋和牛奶倒入混合好的麵粉中，用叉子拌到稍微調合即可，不可快速攪拌。
9. 將溫熱的莓果由焗爐中取出。
10. 用湯匙將麵團挖出，鋪在莓果上，但不必蓋滿，在烘烤的過程中，莓果的果汁將會由麵團間的縫隙冒出。
11. 放回焗爐中烘培約30分鐘，直到麵團表面呈金黃色即可。

八寶粥（甜味）

每份可提供：

熱量： 112卡路里
碳水化合物： 22克
鈣質： 微量

蛋白質： 5克
纖維： 0.6克

脂肪： 1克
鈉： 微量

可供應： 5人進食

準備及烹煮時間： 45分鐘至1小時（浸泡豆類的時間除外）

這款粥可當甜品，也可當早餐。您可選擇不加陳皮煲粥，而在八寶粥上桌前加些新鮮橙皮絲，能讓風味更濃郁。

材料：

½杯	糙米	125毫升
½杯	雜豆	125毫升
6杯	水	1.5公升
1塊	陳皮浸軟，去掉瓢	
1湯匙	圓肉，洗淨	15毫升
2片	薑	
隨意	糖或代糖 (Splenda®)	

做法：

1. 用雜豆三倍體積的水，將雜豆浸一晚，浸好即把水倒掉。
另一方法：把豆加水煮沸，冷卻即再浸一小時，浸好即把水倒掉。
2. 洗好米後用水剛好蓋過米，浸一夜。不要將米水倒掉，因為養分會留在水中。
3. 將米、雜豆、陳皮、圓肉和薑片加入1.5公升水中，煮沸，改用慢火煲約45至60分鐘，直到米粒裂開和豆變軟。如果有需要，可以多加水來達到您想要的濃度。
4. 酌量加糖或代糖。

轉錄自「加拿大糖尿病協會」的《Chinese Cooking for your Life!™》
2003年版；特此致謝。



雜豆含有多樣的豆類，例如綠豌豆、紅腰豆、白豆、黑豆、眉豆、綠豆、黃豌豆、鷹嘴豆等等，預先包裝好的雜豆可從雜貨鋪中買到。

增加變化

若想煮出鹹味的八寶粥，可在第二步驟加入三茶匙（15毫升）的雞上湯，不用陳皮和圓肉；在第四步驟時加少許鹽調味，而不加糖。上桌前加些切碎的生菜裝飾即可。



萬用調味料

在此向您介紹製作無鹽調味料的其中一種方式，風味極佳。請注意，我們使用的是蒜粉和洋蔥粉，而非蒜鹽和洋蔥鹽，可別買錯了。市面上也有出售各種無鹽的調味料，您可在就近的雜貨鋪中買到。

材料：

1湯匙	乾芥菜粉	15毫升
1湯匙	辣椒粉 (paprika)	15毫升
1湯匙	蒜粉	15毫升
1湯匙	洋蔥粉	15毫升
1½茶匙	黑胡椒粉	7毫升
1茶匙	羅勒 (basil)	5毫升
1茶匙	百里香 (thyme)	5毫升

做法：

1. 在一小碗或小杯中將材料調勻，放入鹽瓶或胡椒瓶中保存。

感謝卑詩健康結連上的營養師服務提供本食譜。



無鹽醋油醬汁／醃料

每份可提供：

熱量：	45卡路里	蛋白質：	0	脂肪：	5克
碳水化合物：	0	纖維：	0	鈉：	0
鈣質：	0				

製作數量： 6份，每份2茶匙 (10毫升)

準備時間： 10分鐘

這款易做的無鹽醬汁，可用來配蔬菜吃，也可用來醃肉。

材料：

2湯匙	植物油 (我們建議您使用橄欖油或核桃油)	30毫升
2湯匙	醋 [我們建議您使用紅酒醋或 意大利黑醋 (balsamic)]	30毫升
¼茶匙	乾或辣芥菜	1毫升
1茶匙	乾香草 (依喜好任選)	5毫升
1粒	蒜頭，切成蒜茸或½茶匙蒜粉	

做法：

1. 將所有材料放入小瓶裡。
2. 搖晃混合均勻。
3. 適量地加在沙律上。
4. 將剩下的醬汁放入雪櫃冷藏。

附錄 A：一週餐單

這份一週餐單，是根據《加拿大飲食指南》(Canada's Food Guide) 中對年長婦女建議的食用量所設計的。年長的男性在參考此份餐單時，每天應多加一份符合「飲食指南建議分量」的穀類食品。(舉例來說，年長的男性照著第一天的餐單進食時，就可在早餐時多吃一片全麥多士。) 請利用以下餐單作指引，根據您的個人需要和口味作出調整。

請注意：《加拿大飲食指南》建議長者每日應攝取400國際單位 (IU) 的維生素D補充品。為此我們建議您，選購適合50歲以上人士服用的多種維生素/礦物質，或是含有維生素D的鈣質補充品，並仔細閱讀食品標籤，以確定您所購買的補充品可提供足夠的維生素D。

天數	早餐	午餐	晚餐	小食，可在早、午、晚餐之間或睡前進食
第一天	¾杯 (175毫升) 以低脂的牛奶或營養強化豆奶沖煮的磨碎燕麥 2湯匙 (30克) 加在麥片上的切碎果仁或籽類 ½杯 (125毫升) 低脂奶或營養強化豆奶 1片 (35克) 全麥多士	雲吞麵 1杯 (250毫升) 紹菜 1個柑桔	(75克) 去皮的蒸雞肉片 ½杯 (125毫升) 紅蘿蔔 ½杯 (125毫升) 西蘭花 ½至1杯 (125至250毫升) 糙米飯 ½杯 (125毫升) 士多啤梨	½杯 (125毫升) 低脂奶或營養強化豆奶 1個 * 南瓜葡萄乾鬆餅 1½安士 (50克) 低脂芝士 1個梨

* 相關食譜請參閱本手冊的第十一章

天數	早餐	午餐	晚餐	小食，可在早、午、晚餐之間或睡前進食
第二天	1杯 (250毫升) 低脂牛奶或營養強化豆奶 2片 (2x35克) 全麥多士 2湯匙 (30毫升) 花生醬	*意式菠菜煎蛋 ½至1杯 (125至250毫升) 糙米飯 1個鮮橙	*速成清蒸魚柳配馬鈴薯蘆筍 ½杯 (125毫升) 糙米飯 ½杯 (125毫升) 紅椒 1杯 (250毫升) 蔬菜湯或周打粟米湯 ½杯 (80毫升) *脆皮莓果批加上3湯匙 (45毫升) 低脂乳酪或雪糕	1杯 (250毫升) 低脂奶或營養強化豆奶 2塊裸麥餅乾 1½安士 (50克) 低脂芝士 1個蘋果
第三天	1至2個蒸肉包 1杯 (250毫升) 溫熱的低脂奶或營養強化豆奶	½杯 (375毫升) *香草扁豆大麥濃湯 ½杯 (125毫升) *薑汁糙米飯 ½杯 (125毫升) 雜菜 1個奇異果	(¼食譜分量) *雞蛋蒸肉餅 ½至1杯 (125至250毫升) 糙米飯 1杯 (250毫升) *芝麻菠菜 ½杯 (80毫升) *脆皮莓果批 (昨天剩下的) 加3湯匙 (45毫升) 雪糕	1隻香蕉 1杯 (250毫升) 低脂奶或營養強化豆奶 1½安士 (50克) 低脂芝士 1片 (35克) 全麥多士 1個鮮橙

* 相關食譜請參閱本手冊的第十一章

天數	早餐	午餐	晚餐	小食，可在早、午、晚餐之間或睡前進食
第四天	1杯 (250毫升) *薑汁燉奶 1個*南瓜葡萄乾鬆餅 1½安士 (50克) 低脂芝士	1杯 (250毫升) *芝麻菠菜 (前晚的剩菜) *豬肉餃子 (4至5粒) 加上1杯 (250毫升) 清雞湯米粉	(½食譜分量) *吞拿魚雜菜薏粉 1杯 (250毫升) 雪豆 ½杯 (125毫升) 桃子	1隻香蕉 1杯 (250毫升) 低脂奶或營養強化豆奶沖好立克 (Horlick™) 2湯匙 (60克) 未加鹽果仁 ½杯 (125毫升) 藍莓
第五天	(¼食譜分量) *雞粥 ½杯 (125毫升) 小白菜 1個菜包	(½食譜分量) *吞拿魚雜菜 意粉 (昨晚的剩菜) ½杯 (125毫升) 椰菜花 1杯 (250毫升) 溫熱的低脂奶或營養強化豆奶	(⅓的食譜分量) *酸甜雞煲 ½杯 (125毫升) 糙米飯 ½杯 (125毫升) 蒸豆類或蘆筍 (¼的食譜分量) *木瓜紅棗糖水	1½安士 (50克) 低脂芝士 1片全麥多士 ½杯 (125毫升) 莓果 1杯 (250毫升) 低脂奶或營養強化豆奶 1個鮮橙 ½杯 (125毫升) 新鮮葡萄

* 相關食譜請參閱本手冊的第十一章

天數	早餐	午餐	晚餐	小食，可在早、午、晚餐之間或睡前進食
第六天	<p>3個嫩西梅</p> <p>$\frac{3}{4}$杯 (175毫升) 以低脂的牛奶或營養強化豆奶沖煮的磨碎燕麥</p> <p>$\frac{1}{2}$杯 (125毫升) 低脂奶或營養強化豆奶</p> <p>1片 (35克) 全麥多士</p>	<p>$\frac{3}{4}$杯 (175毫升) 烤豆 (罐頭的或自製的)</p> <p>1杯 (250毫升) 雜菜</p> <p>1杯 (250毫升) 全麥通心粉</p> <p>1個鮮橙</p>	<p>1杯 (250毫升) 雞湯</p> <p>芥蘭炒牛肉</p> <p>$\frac{1}{2}$至1杯 (125至250毫升) 糙米飯</p> <p>1個新鮮水果</p>	<p>2塊裸麥脆餅或全麥餅乾</p> <p>$1\frac{1}{2}$安士 (50克) 低脂芝士</p> <p>$\frac{1}{2}$杯 (125毫升) 低脂奶或營養強化豆奶</p>
第七天	<p>1杯 (250毫升) 低脂奶或營養強化豆奶</p> <p>2片 (2 x 35克) 全麥多士</p> <p>1隻烩蛋</p>	<p>三文魚三文治： 2片 (2 x 35克) 全麥麵包 加上$2\frac{1}{2}$安士 (75克) 罐頭三文魚、生菜、番茄以及低脂、低卡路里的沙律醬</p> <p>1個新鮮水果</p> <p>1杯 (250毫升) 溫熱的低脂奶或營養強化豆奶</p>	<p>($\frac{1}{2}$ 食譜分量) *炒豆腐</p> <p>$\frac{1}{2}$至1杯 (125至250毫升) 糙米飯</p> <p>1個鮮橙</p>	<p>($\frac{1}{2}$食譜分量) *八寶粥</p> <p>2塊裸麥脆餅</p> <p>$1\frac{1}{2}$安士 (50克) 低脂芝士</p> <p>1隻香蕉</p>

* 相關食譜請參閱本手冊的第十一章

附錄B：加拿大飲食指南：助您健康進食

資料來源為《加拿大飲食指南：助您健康進食》
(Eating Well with Canada's Food Guide)。

欲索取《加拿大飲食指南》，

請瀏覽：www.healthcanada.gc.ca/foodguide

或致電1 800 O-Canada (1 800 622-6232)，電傳打字機：1 800 926-9105



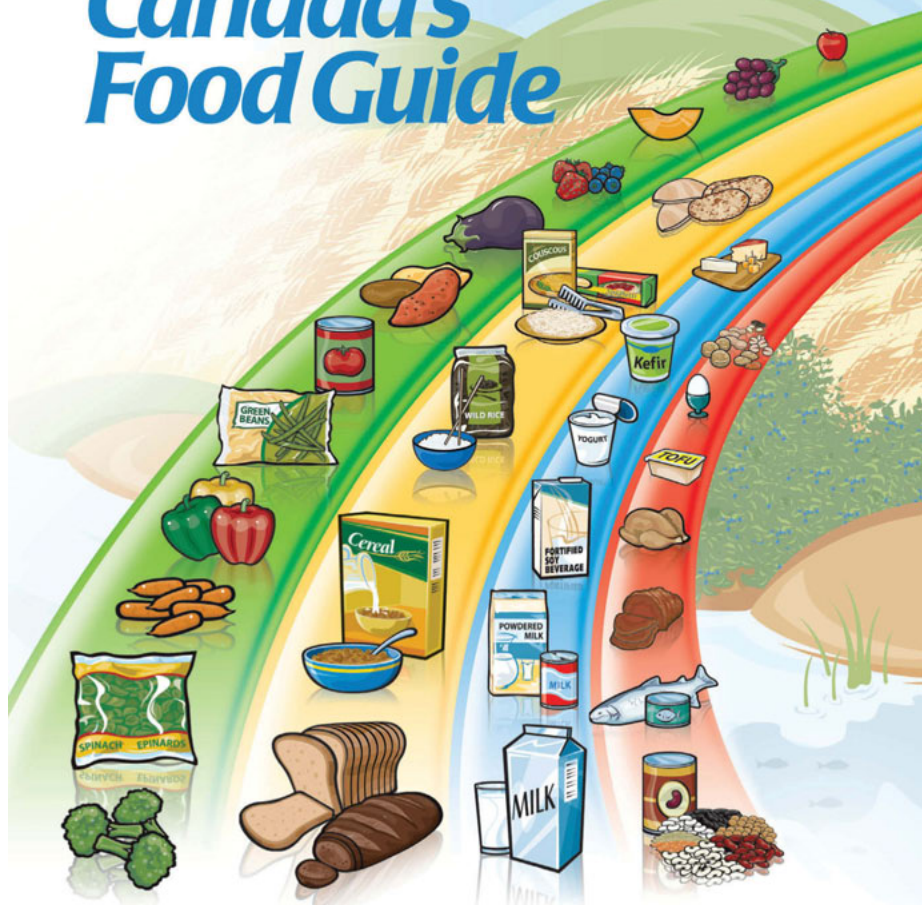
Health
Canada

Santé
Canada

Your health and
safety... our priority.

Votre santé et votre
sécurité... notre priorité.

Eating Well with Canada's Food Guide



Canada

當您進入www.healthcanada.gc.ca/foodguide網站時，可使用一種互動工具，名為「我的飲食指南」(My Food Guide)，它能幫助您根據《加拿大飲食指南》內找到的資料，度身訂造最適合自己的飲食指南。

資料來源：加拿大衛生部(Health Canada)之《加拿大飲食指南：助您健康進食》2007年版。本刊物之複印，已於2007年取得加拿大公共事務與政府服務部部長 (The Minister of Public Works and Government Services Canada) 之許可。

什麼是飲食指南建議分量？

請看以下的例子：

蔬菜與水果

女性每天需要七份
男性每天需要七份

新鮮、急凍或罐頭蔬菜
125 毫升 (½杯)



多葉蔬菜

煮熟：125毫升
(½杯)
生的：250毫升
(1杯)



新鮮、急凍或罐頭水果

125毫升 (½杯) 或
1 個水果



100% 蔬果汁
125毫升 (½杯)

穀類產品

女性每天需要六份
男性每天需要七份



麵包
1片 (35克)

硬麵包圈
(bagel)
半個 (45克)



薄餅類
半個皮塔餅 (pita)
或
半個墨西哥粟米薄餅
(tortilla) (35克)

煮熟的米飯、小麥碎粒
(bulgur)
或
藜麥 (quinoa)
125 毫升 (½杯)



麥片
冷：30克
熱：175毫升
(¾杯)

煮熟的意粉
或蒸粗麥粉
(couscous)
125毫升 (½杯)



如果您依照《加拿大飲食指南》所建議的食物種類、分量及飲食提示來進食，就能幫助您：

- 攝取足夠的維生素、礦物質以及其他各種的養分
- 減低患上癡肥、第二型糖尿病、心臟病、某些癌症以及骨質疏鬆症的風險
- 改善健康狀況，增進活力

資料來源為加拿大衛生部之《加拿大飲食指南：助您健康進食》2007年版。
對於在編寫過程中，可能出現的錯誤與遺漏，加拿大衛生部不予承擔責任。

51歲以上人士每天的飲食指南建議分量

牛奶及替代品

女性每天需要三份
男性每天需要三份

牛奶或奶粉
(再造)
250毫升 (1杯)



罐頭牛奶
(淡奶)
250毫升 (1杯)

營養強化豆奶
250毫升 (1杯)



乳酪 (yogurt)
175克 (¾杯)

發酵乳 (kefir)
175克 (¾杯)



芝士
50克 (1½安士)

肉類及替代品

女性每天需要兩份
男性每天需要三份

煮熟的魚、貝殼類海產、
家禽、瘦肉

75克
(2½安士) /
125毫升
(½杯)



煮熟的乾豆類
175毫升 (¾杯)

豆腐
150克；或
175毫升 (¾杯)



雞蛋
2隻

花生醬或果仁醬
30毫升 (2湯匙)



已去殼果仁
和籽類
60毫升 (¼杯)

油脂與脂肪

- 每天可進食少量的不飽和脂肪，分量為30至45毫升 (2至3湯匙)
這包括了煮食用的油、沙律醬、人造牛油和蛋黃醬
- 應用植物油，如芥花籽油、橄欖油和大豆油
- 應選用飽和及轉化 (反式) 脂肪含量低的軟質人造牛油
- 盡量少吃牛油、硬質人造牛油、豬油和酥油

資料來源為加拿大衛生部之《加拿大飲食指南：助您健康進食》2007年版。
對於在編寫過程中，可能出現的錯誤與遺漏，加拿大衛生部不予承擔責任。

無論您是在家中、學校、工作場所或出外用膳時，都別忘了依照飲食指南建議分量進食！

➤ **每天至少吃一份深綠色和一份橙色蔬菜**

- 深綠色蔬菜：例如西蘭花、羅馬生菜和菠菜
- 橙色蔬菜：例如紅蘿蔔、甜蕃薯和南瓜

➤ **選購含少量或無添加脂肪、糖和鹽的蔬菜與水果**

- 烹調蔬菜時，應用蒸、烘烤或炒的方法，不應用油炸的方法

➤ **多食用蔬果，而不要太常喝蔬果汁**

➤ **每天進食的穀類食品中，應最少有一半屬全穀類**

- 吃各式各樣的全穀類食物，例如大麥、糙米、燕麥、藜麥和菰米
- 吃全麥麵包、燕麥片或全麥意粉

➤ **選擇穀類食品時，要選低脂肪、低糖或少鹽的**

- 為了作出精明抉擇，要比較食品標籤上的營養成分標籤
- 享用穀類產品的原味，少沾醬汁或塗牛油、果醬等等

➤ **每天飲用脫脂牛奶 (1%或2%)**

- 為攝取足夠的維生素D，每天飲500毫克 (2杯) 的牛奶
- 如果您不喝牛奶，就可選擇飲用營養強化豆奶

➤ **選擇低脂奶類替代品**

- 為了作出精明抉擇，要比較貼在乳酪或芝士上的的營養成分標籤

➤ **可多吃肉類替代品，例如豆、扁豆和豆腐**

➤ **每星期應依照飲食指南建議分量，至少吃兩份魚類***

- 選購魚類時，應該選嘉魚、鯡魚、馬鮫魚、三文魚、沙甸魚和鱒魚

➤ **選購瘦肉，以及添加少量或完全不加脂肪或鹽的替代品**

- 烹調肉類前，切除那些能看見的脂肪 (肥肉)。至於家禽類，就應先把皮去掉
- 烹調的方式，應採用燒烤、烘烤或水煮的方法，這些方式都只需添加少許或根本不需加任何脂肪
- 至於午餐肉類、香腸或包裝肉食，應選擇那些脂肪與鹽 (鈉) 含量低的

*某幾種魚類含水銀較高，為減少民眾因這些魚類而受到水銀的危害，加拿大衛生部對此提出相關建議。有關最新的情況，請瀏覽 www.healthcanada.gc.ca。

人體在過了50歲以後，對維生素D的需求會增加。所以，除了依照《加拿大飲食指南》的建議外，每一位超過50歲的人士，都應每天服食10µg 或400國際單位 (IU) 的維生素D補充劑。

資料來源為加拿大衛生部之《加拿大飲食指南：助您健康進食》2007年版。
對於在編寫過程中，可能出現的錯誤與遺漏，加拿大衛生部不予承擔責任。



附錄 C

您的體重是否 處於健康範圍內？

如果您想知道自己的體重是否正常，可使用兩種簡易的方法來評估，即「身體質量指數」(BMI)，和／或「腰圍量度法」。這兩種方法，可幫助您評估患上某些慢性疾病的風險，例如心臟病、高血壓以及第二型糖尿病。

身體質量指數

身體質量指數是根據您的身高和體重作為計算的依據。不過，大多數人都會隨著年紀大而漸漸變矮。所以，最好每隔兩年，就請醫生重新量度您的身高。

對於成年人來說，健康的身體質量指數是介乎於18.5至24.9之間，若指數高於或低於這範圍，都會使健康出問題的可能性提高。此指數如果超過30，即患有癡肥的問題。

無論您的身體質量指數是多少，都需要進行腰圍量度法 (請看下頁)。如果您的體重正常，但腹部有脂肪積聚，就應嘗試減去這些多餘的脂肪。

試利用下表查閱與自己身高相應的體重上下限。身高以厘米(吋)表示，體重以公斤(磅)表示。



身高

身體質量指數介乎

18.5至24.9之間才是健康的體重

厘米 (吋)

公斤 (磅)

147.3 (58)	40-54 (88-119)
149.9 (59)	42-56 (92-123)
152.4 (60)	43-58 (95-128)
154.9 (61)	44-59 (97-130)
157.5 (62)	46-61 (101-134)
160.0 (63)	48-63 (106-139)
162.6 (64)	49-65 (108-143)
165.1 (65)	50-68 (110-150)
167.6 (66)	52-70 (114-154)
170.2 (67)	54-72 (119-158)
172.7 (68)	55-74 (121-163)
175.3 (69)	57-77 (125-169)
177.8 (70)	58-79 (128-174)
180.3 (71)	60-81 (132-178)
182.9 (72)	62-83 (136-183)
185.4 (73)	64-86 (141-189)
188.0 (74)	65-88 (143-194)
190.5 (75)	67-90 (147-198)
193.0 (76)	69-93 (152-205)

相關研究指出，對於年齡65歲及以上的長者來說，健康的體重範圍可能與本表所列的數據略有不同。

如果您的體重接近健康體重範圍的最低數值，請向醫生諮詢，因為您有可能面臨較高的健康風險。

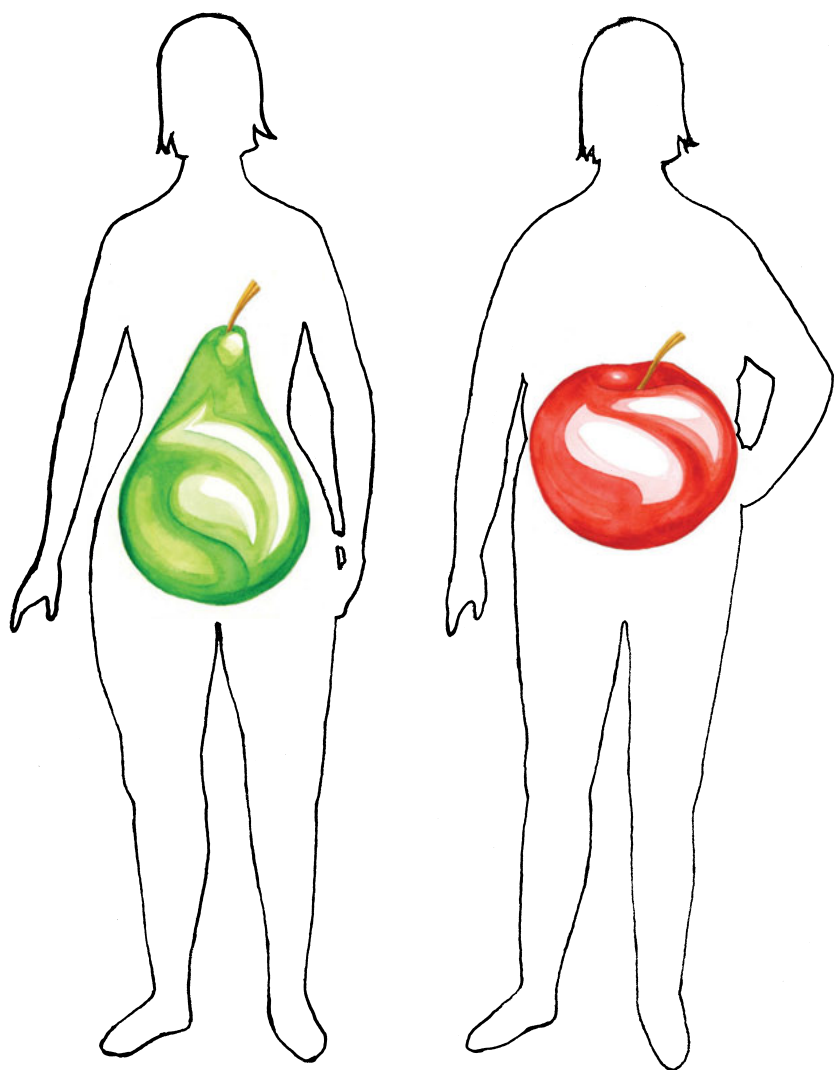
如果您的體重超過本表所列的健康範圍，也請向醫生諮詢。因為您有可能過重，並會面臨較高的健康風險；又或者您其實仍處於健康的體重範圍內。

如果您的體重過重或過輕，請參閱第六章的有關資料，了解該如何改善您的飲食。但請謹記，在對自己的飲食習慣作出重大改變之前，請先諮詢您的醫生。

腰圍量度法

最近的研究顯示，對維持健康而言，身體的重量集中在哪個部位，和身體總重量的多寡一樣重要。

大多數人的體形，可區分為蘋果形或梨形身材。如果您的身體重量主要在腰部，那就屬於蘋果形的身材，而如果您的身體重量主要在臀部和腿部，就屬於梨形身材。相比之下，屬「蘋果形」的人，出現健康問題的風險相對較高，較容易患上心臟病、中風和糖尿病。



要評估自己的身形會否造成健康問題，您可以：

1. 準備一條軟尺。
2. 雙腳合併站好。
3. 量度身體最窄小的部分。如果您是男性，就量度肚臍的位置。如果您是女性，就量度約在在肋骨下端與臀骨上端之間的位置。
4. 不要把軟尺拉得太緊。先吸氣，然後再像平常般的呼氣，把軟尺貼身地環繞在腰部。
5. 寫下量度結果。

如果您是男性，而腰圍少於四十吋（102厘米），這代表您的狀況不錯。但如果您的腰圍大於四十吋（102厘米），則您的體重分佈情況可能會引起健康問題。您應諮詢醫生，而且可能需要減肥了。

如果您是女性，而腰圍少於三十五吋（88厘米），這代表您的狀況不錯。但如果您的腰圍大於三十五吋（88厘米），則您的體重分佈情況可能會引起健康問題。您應諮詢醫生，而且可能需要減肥了。

(請參閱第六章內有關體重過重的飲食指南。但請緊記，在對自己的飲食習慣作出重大改變之前，請先諮詢您的醫生。)

請注意，某些族裔（如華裔人士）即使身體質量指數較低及腰圍較幼，仍然有可能出現健康方面的問題。想知道更多有關腰圍量度法的資訊，以及了解您的體重是否在健康範圍內，請諮詢您的醫生，或致電卑詩健康結連上的營養師服務，找營養師相談。



附錄 D

辭彙表

抗氧化物 (Antioxidants)：當身體將食物轉化為能量時，會產生自由基，對身體產生負面影響；而抗氧化物能阻絕部分自由基造成的損害，還可能有助預防癌症和心臟病。舉例來說，維生素C和E便是抗氧化物的一種。

血糖水平 (Blood sugar level)：是指血液中的葡萄糖含量，又稱為血清葡萄糖水平或血葡萄糖水平。當您的血糖水平高於正常值時，就表示您患有糖尿病。治療糖尿病的目標，就是要把血糖水平維持在正常範圍之內。

身體質量指數 (BMI)：利用身高體重的比例，量度體形的大小（請參閱附錄C）。身體質量指數一旦過高或過低時，都可能對身體健康造成風險。

卡路里 (Calorie)：用來量度日常飲食中所含熱量的單位。每天您都需要適量的卡路里，以保持身體正常的運作。每天攝取的卡路里，應符合身體的需要，不宜太多或太少，否則，您的體重將會增加或減輕。

白內障 (Cataracts)：出現在眼睛晶狀體上的無痛混濁範圍，會阻擋光線通過，通常能引起視力問題。

膽固醇 (Cholesterol)：是一種天然的蠟狀物質，只存在於動物類的食物中。肉類、家禽、魚類及乳製品中的膽固醇含量最高。人體需要膽固醇以維持正常的機能，但身體內的膽固醇有「好」、「壞」之分。高密度脂蛋白 (HDL) 能將膽固醇由身體組織運送到肝臟，低密度脂蛋白 (LDL) 則會把膽固醇從肝臟輸送到其他身體組織。高密度脂蛋白是「好」的膽固醇，低密度脂蛋白則是「壞」膽固醇，因為如果體內的低密度脂蛋白過高，會增加您患上心臟病與中風的風險。

慢性疾病 (Chronic illness)：長期性的疾病，可持續數月、數年甚至終身。

乳製品 (Dairy products)：請參閱牛奶及替代品。



每日建議攝取量 (Daily Value)：您會在所有的營養成分標籤中看到這個字詞。任何兩歲以上的人士，每日所需的平均維生素與礦物質攝取量，即為每日建議攝取量。營養成分標籤上顯示的數字，是代表一份食用量所含的養分，佔每日建議攝取量的多少百分比。

糖尿病 (Diabetes)：因身體無法維持正常的血糖水平所引發的疾病。

添加養分 (Enriched)：添加養分的食物，是指製造商在食品中添加維生素與礦物質，以彌補在製造過程中所失去的養分。舉例來說，如果食物原本含有鐵質，但鐵質在製造過程中流失了，製造商便把鐵質重新加入食物中。

脂肪 (Fats)：在食物中含有膳食脂肪。每個人都需要攝取適量的脂肪，以保持健康，因為脂肪能為肌肉提供能量，以及在身體中的每一粒細胞周圍，建立保護層。(請參閱健康和不健康的脂肪。)

經食物傳播的疾病 (Food-borne illness)：當食物被細菌、病毒及寄生蟲等致病微生物 (需要顯微鏡才看得到) 所感染，就會令吃到該食物的人士染上經食物傳播的疾病。

營養強化 (Fortified)：所謂營養強化的食物，是指製造商在食品原有的養分之外，添加了更多的維生素與礦物質。

青光眼 (Glaucoma)：青光眼是一系列令視神經受到破壞的眼疾總稱，而視神經負責將影像傳送到腦部。青光眼會在不知不覺中損害您的視力，罹患高血壓和糖尿病的人，很容易患有青光眼。

穀類／全穀類／多穀類食品 (Grains/whole grain/multigrain)：穀類食品為糧食作物，包括小麥、米、大麥、燕麥、稷及其他各種穀物。全穀類食品是指任何穀類的全部可食部分。多穀類食品是指含有多種穀類的產品，但不一定是全穀類。

健康和不健康的脂肪 (Healthy and unhealthy fats)：不健康的脂肪是指飽和脂肪及轉化 (反式) 脂肪。健康的脂肪是單元不飽和脂肪及多元不飽和脂肪；奧米加3脂肪酸是多元不飽和脂肪的一種。

高血壓 (High blood pressure/Hypertension)：當體內的血液在流動時造成過大的衝擊力，就會引起高血壓。

國際單位 (IU)：維生素A、D及E均以國際單位為計量標準。國際單位的分量會依據各種物質的功效而有不同，不像毫克或微克一樣有固定的定義，所以每種物質的國際單位分量都不一樣。舉個例子，一國際單位的維生素A等於0.3微克，但一國際單位的維生素E等於一毫克。

乾豆類 (Legumes)：是乾的植物種子，如豆、扁豆、花生、豌豆及大豆。乾豆類含豐富的蛋白質及纖維質。

流質營養補充品 (Liquid nutritional supplements)：又稱為代餐飲品。這是一種好似奶昔的飲品，它能提供所需的卡路里、蛋白質、維生素與礦物質，但不應當作正餐，只應當作小食。

毫克／微克 (mgs/mcg)：礦物質與某些維生素 (如維生素C) 的共同量度單位。mgs所指的是毫克 (milligrams)，mcg所指的是微克 (micrograms)。一毫克等於千分之一克，而一微克等於千分之一毫克，所以一千微克等於一毫克。

視網膜黃斑病變 (Macular degeneration)：是一種破壞中央視覺的眼疾。

代餐飲品 (Meal replacement drinks)：請參考流質營養補充品。

肉類及替代品 (Meat and alternatives)：是《加拿大飲食指南》(Canada's Food Guide) 內列出的四大類食物之一。肉類是蛋白質與鐵質的重要攝取來源，包括魚類、貝殼類海產、野生肉類、牛肉、豬肉、羊肉、雞肉及火雞肉。肉類替代品亦可提供蛋白質，這包括果仁醬、豆腐、乾豌豆、豆與扁豆。

牛奶及替代品 (Milk and alternatives)：是《加拿大飲食指南》內列出的四大類食物之一，例如芝士、發酵乳及乳酪，可提供許多養分，尤其是有助於骨骼及牙齒強健的鈣質和維生素D。奶類替代品包括營養強化豆奶。

毫升 (mL)：一種十進制 (公制) 的容量單位，一毫升相等於千分之一公升。普遍的測量法為一安士等於30毫升。

礦物質 (Minerals)：在土地裡自然存在的一種物質。您的身體需要多種不同的礦物質，每種少量即可。

單元不飽和脂肪 (Monounsaturated fats)：一種幫助降低膽固醇的健康脂肪，可以在果仁、籽類、橄欖油與芥花籽油中找到。

多種維生素／礦物質 (Multivitamin/mineral)：一種包含多種維生素與礦物質的營養補充品。

天然食品 (Natural food)：一種被普遍使用但沒什麼意義的名稱，因為所有的食品都是天然的。

養分 (Nutrient)：為人體成長及維持生命提供重要滋養作用的物質。養分包括蛋白質、脂肪、碳水化合物 (尤其是纖維)、水分以及某些特定的維生素與礦物質。

營養成分標籤 (Nutrition Facts Label)：在大多數食品包裝上都能找到的標籤，它列出某食品中特定分量的營養資料。

奧米加3脂肪酸 (Omega 3 fatty acids)：是腦部及神經系統中不可缺少的一種多元不飽和脂肪，存在於植物油中，例如芥花籽油、大豆油、亞麻籽及亞麻籽油；亦存在於果仁 (尤其是核桃)，以及油脂含量高的魚類，譬如三文魚、鯷魚、鱒魚、沙甸魚、馬鮫魚、蠟魚、嘉魚及鮭魚。您也能找到強化奧米加3的食品，包括雞蛋、乳酪和豆奶。

有機食品 (Organic food)：註明「有機認證」(Certified Organic) 的食品，是指在食品的製造過程中依照某種標準，沒有使用化學殺蟲劑或肥料，以及荷爾蒙或抗生素。

骨質疏鬆症 (Osteoporosis)：骨質含量逐漸減少，很可能導致骨折。

巴氏消毒／經巴氏消毒的 (Pasteurization/pasteurized)：是指一種將食物加熱消毒的程序，殺滅有害的微生物，例如細菌、病毒、霉菌及酵母菌。從食品店買的牛奶以及乳製品，包括大部分的芝士，都經過巴氏消毒處理。

牙周病 (Periodontal disease)：圍繞和支撐牙齒的牙齦、骨骼及組織出現發炎的情況。

植物化學物 (Phytochemicals)：植物產生的化學複合成分。現今的研究者認為植物化學物可能有助於預防疾病，尤其是癌症；對骨質疏鬆症及眼疾可能也有幫助。顏色最鮮豔的蔬果，譬如深綠色、橙色、黃色及紅色的蔬果，都含有豐富的必要維生素、礦物質以及抗病所需的植物化學物。

植物固醇 (Phytosterols)：植物中的天然物質，有助降低膽固醇，存在於植物油、豆腐及豆類產品、豆莢、籽類及大多數的蔬果中。

多元不飽和脂肪 (Polyunsaturated fats)：可降低膽固醇的健康的脂肪，主要存在於植物食品中，如紅花油、葵花籽油、粟米油與大豆油。

加工食品 (Processed food)：經過各種不同處理程序的食品，目的是改善食品的味道、口感、外觀以及存放期。

風險因素 (Risk factor)：會增加您患上某種特定疾病之風險的某種因素。舉個例子，癡肥是患上心臟病的風險因素。

飽和脂肪 (Saturated fats)：在室溫下呈固體狀的脂肪，會增加體內膽固醇含量。這種飽和脂肪主要存在於肥肉、全脂奶、全脂乳製品，棕櫚油及椰子油。

大豆／大豆類的食品 (Soy/soy products)：以大豆製成的產品，是素食者攝取蛋白質的來源，包括豆腐、黃豆餅以及豆奶等，對於不能飲牛奶的人來說，是很合適的替代品。

澱粉質 (Starch)：是一種碳水化合物，存在於穀類、麵包、麥片、含澱粉質的蔬菜中，如馬鈴薯和玉米。

黃豆餅 (Tempeh)：類似豆腐，用發酵過的大豆做成的餅。

豆腐 (Tofu)：用大豆浸水磨漿，加入鹽鹵或石膏粉使其凝結成塊，再壓去些許水分而成的塊狀食品。

轉化 (反式) 脂肪 (Trans fat)：是一種不健康的脂肪，當加入氫使脂肪由液體變成固體時，就會產生此種脂肪。

三酸甘油脂 (Triglycerides)：存在於身體血液中的一種脂肪，為身體提供所需的熱量；其多寡會受到您日常飲食的影響。

不飽和脂肪 (Unsaturated fats)：此種脂肪在室溫下呈液體狀，有助於降低膽固醇。在大部分的植物油、果仁及籽類中都能找到。

素肉 (Veggie meats)：以大豆、麵筋粉 (小麥蛋白) 及／或菇類和其他各種蔬菜為原料，而口感和口味類似肉類食品、家禽或海鮮的素食食品，如素蝦仁、素牛排或素雞等。

維生素 (Vitamins)：一種有機養分，人體需要少量的維生素，才能維持正常的新陳代謝與健康。

腰圍量度法 (Waist circumference measurement)：用來計算腹部有多少脂肪積聚的量度方法。如果您有過多的重量集中在腹部的周圍 (即蘋果形的身材)，就可能面臨較大的健康風險。

索引

三劃

三酸甘油脂 18,46

小食

食譜 121

四劃

化療與電療

營養與 56

午餐

食譜 127

心臟病 44

牙周病與 44

抗氧化物與 38,171

咖啡因與 46

風險因素 44

脂肪與 45

酒精與 46

高血壓與 44

糖尿病與 51

糖與 46

營養與 44

膽固醇與 47

癡肥與 44

纖維與 45

減輕體重與 73

鹽與 46

方便食品

急凍即食晚餐和罐頭湯 86

水分 20

每日必須攝取量 20

便秘與 20

攝取來源 21

牙周病

心臟病與 44

糖尿病與 51

營養與 61

五劃

代餐飲品 41

出外用膳 100

加拿大飲食指南 9,55,64

四大類食物 9,21

飲食分量 13,22

飲食分量(女性) 22

飲食分量(男性) 22

飲食指南建議分量 9

據此而作的一週餐單 158

四大類食物 21

外科手術

手術後的飲食 14

白內障

營養與 63

六劃

年齡增長

有關事實 9

早餐

重要性 71

食譜 121

有機食品 27

七劃

吞嚥

吞嚥困難 66

吸煙

維生素C與 38

抗氧化物 38,171
心臟病與 38,171
癌症與 38,55,171
抑鬱症
營養與 77
汽水
骨質疏鬆症與 60
身體質量指數 167

八劃

乳糖不耐 79
咖啡 24
咖啡因
心臟病與 46
咖啡、茶與 24
骨質疏鬆症與 60
帕金森病
營養與 66
果仁
膽固醇與 49
阿茲海默氏症 (老人癡呆症)
營養與 65
青光眼
營養與 63

九劃

便秘 76
水分與 20
流質與 76
纖維與 76
便秘
原因 76
流質營養補充品 41
胃灼熱，參閱胃食道反流病

胃食道反流病 (GERD)
營養與 60
食物不耐
乳糖不耐 79
食物安全
存放食物 107
停電時 108
清洗食物 106
處理食物時 106
經食物傳播的疾病原因 104
解凍食物 108
預防經食物傳播的疾病 104
在雜貨鋪購物時 105
食物安全 103,104
食物過敏，參閱食物不耐
食品標籤
如何閱讀 87
成分表 88
食譜
小食 121
午餐或晚餐 127
早餐 121
快捷簡易食譜 120
甜品 151
無鹽醋油沙律醬 157
萬用調味料 156
怎樣令我的食譜
變得更有益健康 98

十劃

素食者
鐵質與 39
脂肪 17
不健康的脂肪 17,45
心臟病與 45
多元不飽和脂肪 18,45

健康脂肪 18,45
單元不飽和脂肪 18,45
減低脂肪 98
飽和脂肪 17
膽固醇與 47
轉化脂肪（反式脂肪）17
關節炎與 64
體重過重與 72

脂蛋白 47

草藥與植物補充品 40
處方藥物與 40

茶 24

酒精 24
心臟病與 46
支援服務 24
骨質疏鬆症與 60
無損健康的酒精攝取量 46
糖尿病與 25,54
癌症與 25,56
膽固醇與 49

骨質密度
何時進行
骨質密度測量 58

骨質疏鬆症 58
何時進行
骨質密度測量 58

汽水與 60
咖啡因與 60
酒精與 60
高血壓與 26
蛋白質與 60
植物化學物與 24
鈣質與 36,59
運動與 28
鉀與 59
維生素D與 59
營養與 58
鹽分與 60

高血壓 49
心臟病與 44
水果與 50
健康食譜 120
營養與 49
讀取血壓數值 49
減輕體重與 73
鹽分與 50

高膽固醇，參閱膽固醇

十一劃

健康生活
好處 6

健康問題
有關資訊 113

健康飲食 14
了解更多有關資訊 115
出外用膳與 100
好處 5,6
挑戰 10
設定目標 10
儉樸的 89

健康資訊
從哪裡可以找到
可靠的資訊 113

專業營養師，參閱營養專家

晚餐
食譜 127

烹調
安排、購買食材與
烹調的簡易方法 82
免烹調膳食 86
簡易烹調的膳食 85
健康烹調方法 94

烹調一至二人
分量的食物 85
烹調食品 94

烹調用具 97

眼疾

白內障 62
青光眼 62
植物化學物與 24
視網膜黃斑病變 62
營養與 63

處方藥

流失養分 44
草藥／植物補充品與 40

蛋白質 14

骨質疏鬆症與 60

貧血 77

維生素B雜與 78
鐵質與 78

十二劃

剩餘食物 108

植物化學物

癌症與 55

植物化學物 24

植物固醇 49

減低體重計劃 73

腎病

高血壓與 25
糖尿病與 51

視網膜黃斑病變

營養與 63

註冊營養師，參閱營養專家

鈣質 35

骨質疏鬆症與 59

鈉，參閱鹽

十三劃

奧米加3脂肪酸

好處 18
關節炎與 64

經食物傳播的疾病

預防 104

腰圍量度法 169

運動 28

年齡增長與 27
克服障礙 30
柔韌性活動 29
骨質疏鬆症與 28
帶氧活動 29
強化肌肉活動 29
尋找運動教練 28,117
運動量 30
糖尿病與 27
關節炎與 28

鉀

骨質疏鬆症與 59

十四劃

碳水化合物 15

糖尿病與 53

維生素與礦物質

鈣質 35
葉酸 35
維生素B12 34
維生素B6 35
維生素C 38
維生素D 35
維生素E 38
維生素與礦物質 34

十五劃

蔬菜與水果

重要性 13,23

養分

年齡增長與 9,14

重要性 9

十六劃

憩室症 76

糖

心臟病與 46

減低食譜中的分量 99

糖尿病 51

心臟病與 44,46,51

牙周病與 51

代糖 54

風險因素 51

草藥／植物補充品與 40

酒精與 25,54

高血壓與 25

健康食譜 120

腎病與 51

運動與 28

碳水化合物與 53

減輕體重與 73

一週餐單 158

十七劃

營養成分標籤

如何閱讀 87,88

營養專家 117

營養師，參閱營養專家

營養補充品

流質營養補充品 41

草藥與植物補充品 40

維生素與礦物質 34

營養聲明 87

癌症 55

抗氧化物與 38,55,171

流質與 57

食物安全與 56,58

脂肪與 55

酒精與 25,57

植物化學物與 24,55

經醃製肉類與 56

燒焦肉類與 56

營養與 55

營養與化療及電療 56

癡肥與 55

鹽與 56

膽固醇，參閱

心臟病與 44,45,47

好膽固醇與壞膽固醇 47

果仁與 49

降低您的膽固醇 47

酒精與 49

健康食譜 120

動物內臟與 47

蛋類與 47

植物固醇與 49

纖維與 47

鎂 40

鍛鍊，參閱運動

十九劃

癡肥

心臟病與 44

癌症與 55

關節炎 63

奧米加3脂肪酸與 64

飽和脂肪與 64

類型 63

營養與 64
纖維與 64
運動與 28

二十一劃

鐵質 39

二十三劃

纖維 16,41
心臟病與 45
便秘與 41
增加食譜中的纖維 100
膽固醇與 47
關節炎與 64

體重

身體質量指數 167
體重過重 70

體重過重，參閱癡肥
水分與 73
改變體重 71
原因與症狀 70
運動與 73

體重過輕

如何增加體重 74
症狀與原因 74

二十四劃

鹽分 25
心臟病與 46
骨質疏鬆症與 60
高血壓與 25,50
健康攝取量 26
減少食譜中的分量 99
標籤 26
癌症與 56

相關資訊

政府為長者提供的計劃和服務：

「卑詩長者」

(SeniorsBC)：

「卑詩長者」(只有英文版)是一個為卑詩長者而設的網站，詳列本省為長者而設的計劃、服務、活動和資源等詳情。

瀏覽：www.SeniorsBC.ca。

營養資訊及建議：

「卑詩健康結連」

(HealthLink BC)

致電8-1-1請教註冊營養師或護士意見。

該熱線提供130多種語言的翻譯服務。

失聰及有聽覺障礙者(TTY)，請致電7-1-1。

或瀏覽網站 www.HealthLinkBC.ca。

要額外索取「長者健康飲食」冊子：

「卑詩健康結連」

(HealthLink BC)

致電8-1-1



SeniorsBC