

不同人生阶段 可能面对的健康风险

青春期

充满青春活力的少女因月经期而失血，若缺少铁质可能会面对缺铁性贫血症。若没有摄取铁质丰富的食物，情况会更严重。

青春期的少女往往由于身材形象的问题而患上饮食失调症，如厌食症、神经性饥饿症或强迫性暴饮暴食症，最终引发严重的健康问题。

生育年龄

许多女性为了纤体瘦身而进行节食，致使体重剧烈下降、饮食不均衡及贫血。节食不当的女性亦可能面对难于受孕及较高的流产风险率。即使她们成功受孕并产下宝宝，初生婴儿也可能面对体重不足或先天性缺陷。

另一方面，过度摄取脂肪、油及糖份可导致超重。超重的女性面临癯肥、高血压、中风、冠状动脉心脏病、糖尿病（第二型糖尿病）、癌症及退化性关节炎的风险也相应提高。她们亦较难受孕，以及受孕后在妊娠期间面对较高的妊娠糖尿病和高血压风险，并导致一连串的并发症，甚至死亡。

乐龄女性

踏入乐龄阶段，良好的饮食习惯尤其重要。乐龄女性极易陷入超重和肥胖的陷阱，以及面对较高的心血管疾病、糖尿病、乳癌、子宫癌及骨质疏松症风险。

庆幸的是，您的健康就掌握在您的手中。今天就遵循上述的7大简单步骤和正确的饮食法。



良好营养 7大步骤



《关怀女性计划》是由妇女、家庭及社会发展部
联合马来西亚营养协会一起推动的。

作为女性营养辅导及知识的凭借，

《关怀女性计划》先后推出了保健专业手册及
资讯册子系列、保健专业训练研讨会及
巡回活动，并在国内的保健专业与女性当中

成为女性营养资讯的

权威代言人。

欲知更多有关《关怀女性计划》的详情，敬请浏览：
马来西亚营养协会网站：www.nutriweb.org.my
或国家人口及家庭发展局网站：www.lppkn.gov.my
电邮：president@nutriweb.org.my



妇女、家庭及社会发展部



马来西亚营养协会



妇女、家庭及社会发展部



马来西亚营养协会

保持美好的身心感觉，和配偶分享生活点滴，过着含饴弄孙的日子，欢渡期待已久的假期...这一切皆有赖于良好健康状态的支援。身体健康与否和饮食是否得宜可说是息息相关。

身为现代女性，在忙碌生活节奏的驱赶下，我们往往吃不时或在饮食上只求方便裹腹（食物的营养成了其次）。很多时候，我们为了更“重要”的事而对营养退求其次，忽略了良好营养是让我们继续冲刺的一大因素。

在此册子里，我们首先强调的是适当饮食的重要及如何通过7大简单步骤帮助您拥享健康美好人生：



1 饮食多样化

- 遵循马来西亚食物金字塔饮食法。
- 摄取各个食物层里的不同食物。



© 2008 by the Ministry of Health, Malaysia. All rights reserved.

2 注意体重

- 保持健康的体重。
- 超重或过轻会造成各种健康问题。

3 明智的选择食物

- 日常三餐应享用米饭、谷类食品、豆科植物、水果及蔬菜。
- 选择天然或未经加工的米及谷类，它们含有丰富的营养素及纤维素。
- 摄取豆科植物如豌豆、豆类及扁豆等。
- 多摄取水果及蔬菜如深绿色的叶类蔬菜、胡萝卜、番茄、芒果及木瓜，它们富含维生素、矿物质及纤维素。

4 减少脂肪

- 选择低脂及低胆固醇的食物。
- 选择瘦肉及去除肉类的脂肪和皮。
- 烹饪或进餐时，注意‘有形’的脂肪如面包油、牛油、色拉油、奶脂及蛋黄酱。
- 减少用油煎炸食物，或改以清蒸、烘烤、水煮或焖烹饪法。

5 减少用盐

- 减少食用鹹鱼、鹹蛋及鹹菜。
- 减少食用加工肉食品如香肠、午餐肉及罐头牛肉。
- 少食缺乏营养、超鹹的零食如薄脆薯片、腌渍水果及泡菜。
- 改用香料、草药及柠檬取代盐、酱油、蚝油、辣椒酱或蕃茄酱作调味。

6 注意糖份

- 选择低糖或不含糖份的食物及饮料。
- 限制蛋糕、传统甜糕糕及巧克力的摄取量。
- 改喝白开水以取代甜饮料。
- 改吃新鲜水果以取代罐头水果或甜味果汁。

7 水的重要性

- 流汗及排尿会使身体的水份不断流失。请勿等到口渴时才喝水。每天至少喝8杯水可以帮助您补充水份，包括来自牛奶、饮料、汤、水果及蔬菜的水份。

