

## 解决饮食问题的贴士：

### “我无法真正的咀嚼和吞嚥食物。”

- 可根据需要把食物切细、剁碎、制成糊状或浓汤
- 把食物煮至完全松软
- 选择粥类、羹汤及肉汁类的食物
- 避免粗硬、带韧性或黏性的食物
- 用汤料、牛奶或其他饮品佐拌干的食物

### “我好像食不知味。”

- 使用香料、薑、洋葱、蒜、柠檬、酸柑及罗望子调制食物
- 避免过量使用盐或酱料

### “我的口很干。”

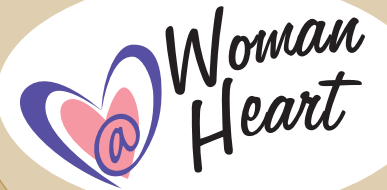
- 在进餐前喝一些汤或水润口
- 准备一些腌菜、泡菜、腌渍小食作开胃菜以刺激唾液的分泌，请勿以鹹鱼、鹹蛋及鹹菜来刺激唾液的分泌

### “我的消化不良。”

- 保持少量多餐的进餐方式
- 紧记慢咀细嚼
- 餐后减少咖啡或酒精饮料
- 进行柔和的体力活动以帮助消化
- 请勿进食辛辣的食物
- 避免进食煎炸或油腻的食物

### “我的胃口大不如前。”

- 选择您喜爱的食物
- 尽可能和朋友或家人一起进餐
- 三餐定时及少量多餐。定时进餐很重要
- 选择高营养的小食如豆腐花、全麦饼干或蛋 / 沙丁鱼三文治
- 确保每餐的食物含足够的营养（例如在粥、面或汤内加入肉碎、鱼、豆腐、蛋、马铃薯或干豆佐配）
- 确保所准备的食物保持色、香、味俱全



# 黄金岁月 健康人生



《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](http://www.nutriweb.org.my)  
或国家人口及家庭发展局网站：[www.lppkn.gov.my](http://www.lppkn.gov.my)  
电邮：[president@nutriweb.org.my](mailto: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

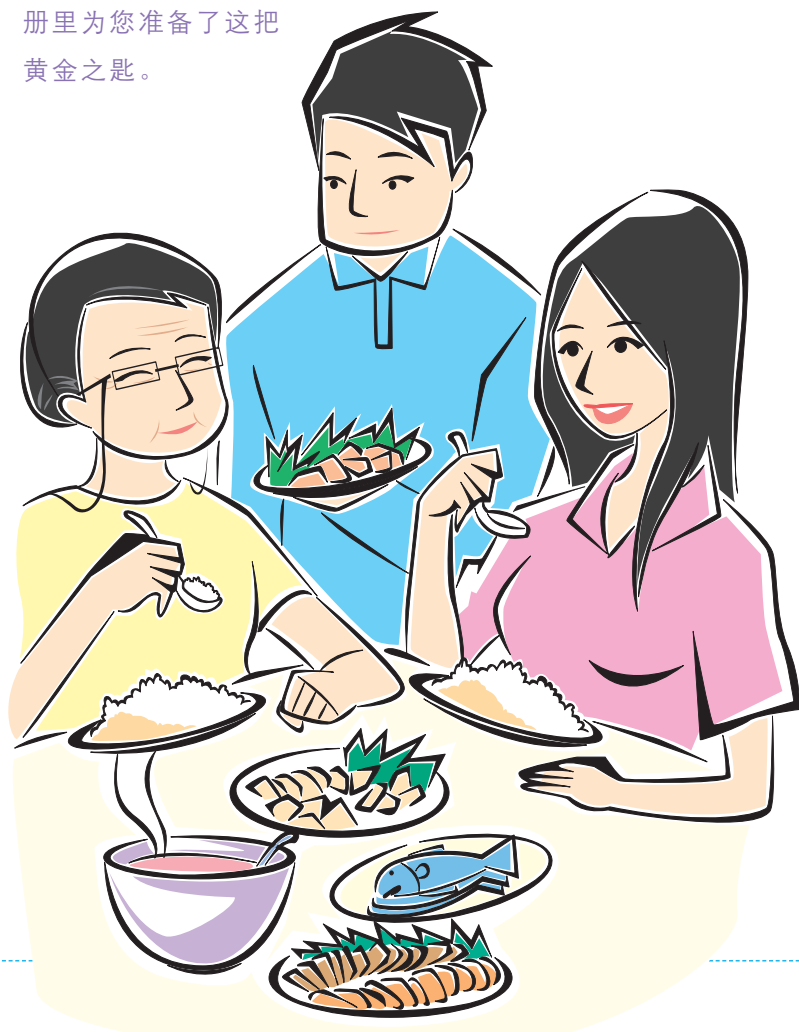


马来西亚营养协会

何谓黄金岁月？它是您欢享轻松惬意生活，还是尽情追寻年轻时曾经错过的一些宝贵人生片段的的日子呢？

不论是怎样的答案，您绝对不能忽略一个事实：您渴望独立与自主地和您心爱的家人共享这美好的人生时刻。您希望能够为他们的生命倾注热忱与活力，并为他们留下值得欢呼喝采的记忆。您也希望能够继续享受平时喜爱的美食，毕竟吃是人生的一大福气。

只要拥有健康和活力人生，这一切并非奢求。健康饮食及持之以恒地运动是开启黄金岁月的钥匙。我们在此手册里为您准备了这把黄金之匙。



## 美妙的食物

个人的生理、心理及社交生活的型态将影响您对营养的种类及摄取量的需要。在黄金岁月期间获得适当的营养有助您保持健康美好的身心和减少罹患常见之老人病的机率。

- 遵循马来西亚食物金字塔饮食法，选择食物金字塔各个食物层中所建议的较低摄取量。
- 选择含高量纤维素的食物如豆科植物及全谷类（例如糙米、全麦面包及燕麦片等）。
- 多摄取不同的深绿色、橙色、红色及黄色的水果与蔬菜。
- 水果及蔬菜应连水份和浆质一起吃。
- 进食不同的瘦肉、家禽、鱼类和蛋，以及每星期吃几餐豆科植物。
- 每天喝牛奶及其他奶制品。
- 奉行低脂、少盐及少糖饮食法。
- 减少摄取含动物脂肪及椰浆的食物。
- 每天至少喝8杯水，包括来自牛奶、饮料、汤、水果及蔬菜的水份。



## 精明选择食用加工品

- 检阅食品标签上的营养成分
- 选择添加了维他命与矿物质（例如早餐谷物、面包、饼干、谷物饮料及麦芽饮品）的包装食物



## 舒展筋骨，保持灵活

每次运动前，先从头到脚进行5至10分钟的柔和热身动作；运动结束后，再进行5至10分钟的从脚到头暖身动作。进行舒展动作时请勿闭气。柔和的伸展肢体至稍微不适即止，切勿太过激烈而造成肌肉酸痛。

### 有氧运动

每周至少进行3至5次有氧运动，每次持续大约30至40分钟。散步、脚踏车、游泳、水中韵律操、太极、气功或排舞都是不错的选择。

### 力量训练运动

每周至少进行2至3次柔和至中等程度的力量训练运动。

- 开始时重复15至20次。
- 训练所有主要的肌肉群。
- 训练时出现轻微不适即止，切勿太过激烈而造成酸痛。
- 可使用椅子或其他物体作支援和保持平衡。