

老年人的健康飲食及生活方式

Providing information
Raising awareness

June 2015



LOTTERY FUNDED

Introduction

The Older People Services Development project has produced this easily accessible, multilingual and clear advice on healthy eating, in response to an extensive consultation that shows BME (Black and Minority Ethnic) older people can face barriers to accessing information on diet and lifestyle.

In the first such consultation of its kind, the Lottery-funded Older People Services Development Project talked to more than 850 ethnic minority older people across Scotland on the subject.

In keeping with the momentum, the project is continuing its work to support ethnic minority older people in accessing information and in helping to shape how that information can more effectively be delivered.

The project has taken on the views of those consulted in producing this healthy diet and lifestyle information guide, which will help make it easier for BME older people to take control of their own lifestyle, by making changes to improve and maintain their health and wellbeing. The guide also provides advice on how to follow and adapt a range of minority ethnic diets.

Acknowledgements

We are grateful to the Advisory Group for their contributions in the production of this information guide.

- Rohini Sharma Joshi, Project Manager
- Neeru Bhatnagar, Project Coordinator
- Chester Wong, Project Coordinator

- Bill Gray, NHS Health Scotland
- Christopher Russell, Public Health Division, Scottish Government
- Heather Peace, Senior Dietary Advisor, Food Standard Agency in Scotland
- Sunita Walia, Specialist Community Dietician
- Charles Chisholm, Catering Manager, Trust Housing Association
- Tina Fox, Vegetarian for Life
- Florence Dioka, Glasgow Central and West Integration Network
- Oliver Witard, Lecturer in Health and Exercise Science, University of Stirling

*A big thanks to the following individuals for proof reading the translations for accuracy and in making sure that it was in simple language.

Arabic by Taieb Bensaad
Bengali by Ishrat Measom
Chinese by Chester Wong
Hindi by Neeru Bhatnagar
Punjabi by Rohini Sharma Joshi
Urdu by Rohina Hussain

背景

少數族裔社區團體（包括印度，孟加拉，巴基斯坦，非洲，加勒比地區和華人）的健康有可能比西人更差。長期病症例如2型糖尿病，心血管疾病和某些類型的癌症在一些黑人及少數族裔群裡出現得更普遍。例如，有南亞背景的人2型糖尿病的發病率是白人的6倍，非洲/非裔加勒比血統的人發病率是白人的3倍。對於少數族裔的孩子，亞裔兒童患2型糖尿病是白人兒童的8.7倍，黑人血統的孩子是白人兒童的6.2倍。那些有糖尿病的人同時患有心臟疾病的機會是其他人的3倍 - 這只是糖尿病並發症的其中一種。隨著人們年齡的增長，飲食和生活方式的改變，可能導致問題變複雜的風險增加。

健康的生活方式有助於調節血糖和膽固醇水平，血壓和控制體重。因此大家有一個健康的生活方式是很重要的，可以防止長期病患及延緩已有病症的進一步惡化。這些可以包括腎臟問題，失明，感染，皮膚和腳的問題等。

對於一個健康的生活方式，您需要考慮四件簡單的事情：

- 食物和飲食習慣
- 保健與運動
- 保持開心和情緒健康
- 藥物。

隨著年齡的增長，一些社會問題可能會妨礙我們健康的生活方式。其中包括：

- 生活開支增加
- 行動不方便
- 獨居
- 購物及準備飯菜所需的時間和精力
- 烹飪技巧
- 傳言和信仰。

這份指南旨在幫助來自少數族裔背景的人，當他們徐徐變老時，能夠有一個好的飲食和生活習慣。這份指南是專為60歲以上的人設計，但其他年齡人都適用。

食物和飲食

每個人都應該盡量保持他們的體力活動水平。然而，當我們年齡漸長和/或減少的體力活動時，我們往往感覺不到肚餓。這是很自然的，因為我們的身體告訴我們，我們需要較少的熱量。

可能出現的問題：

如果沒有小心地計劃餐單，身體會因為缺乏維生素和礦物質變得不健康。



減少體力活動和減少食物攝取量可導致：

- 肌肉弱化
- 增加骨質流失

年紀老化和您服用的某些藥物可能導致：

- 食慾不振
- 改變你的味覺
- 咀嚼和吞嚥有困難

50歲以上的成年人需要多少卡路里？

50歲到65歲，正常水平的鍛煉的女性每日將需要大約2000卡路里，男性則需要大約2500卡。

但是，當我們年齡漸長 / 或者鍛煉減少，我們需要攝入更少的卡路里。老年並缺乏活動的女性可能只需要大約1600卡路里，而老年男性則只需2000卡。

在一些情況下，人們沒有注意身體的變化，雖然體力活動是逐漸減少的，但沒有改變或增加食物的攝取量。這樣可能導致以下情況：

- 體重增加及肥胖
- 膽固醇和血壓增高引致中風和心臟疾病
- 血糖升高導致糖尿病
- 其他疾病的風險。

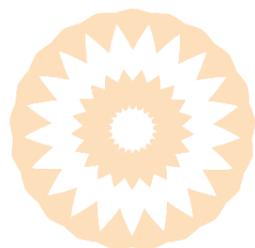
注意：如果你被告知需要減肥，那麼你要降低攝取熱量。同樣，如果你被告知需要增肥，那麼你要攝入更多的熱量。

健康飲食

均衡飲食

在英國，健康的飲食是根據良好膳食板上指示出來，它顯示五種主要食物類別，在健康飲食中當含的比例。

根據所示的比例進食，會確保你得到足夠的維生素和礦物質。所以，你應該吃足夠的水果和蔬菜，少吃高脂肪和糖的食物。保持每天都這樣做就很好，但是你不需要每餐都做到。你可能會發現在一個星期內保持飲食均衡更容易些。可以的話，盡量選擇低鹽食物。



少數族裔的食物版塊

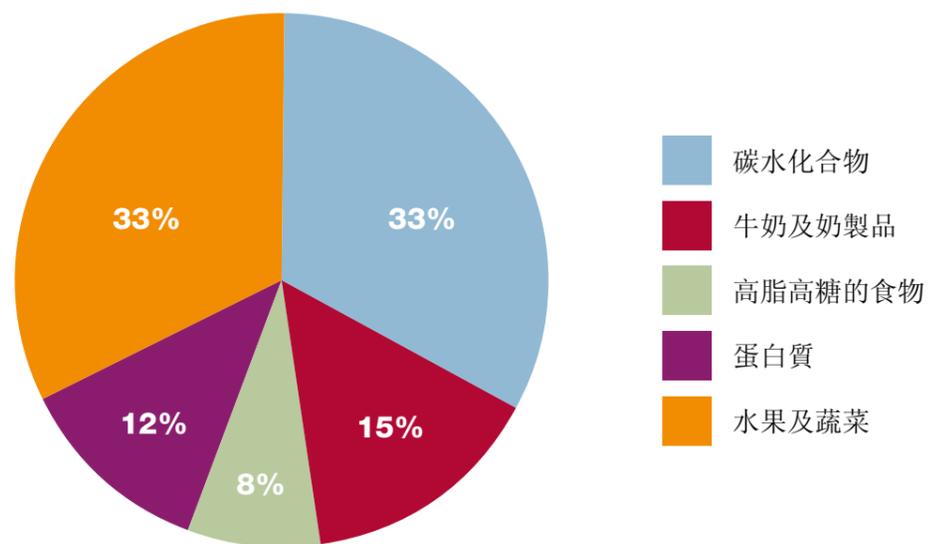


圖1: 圖片表示主要食物的類別



請注意，各民族的食物沒有完全在這食物板上顯示出來。但是，營養師可以幫助你將食物種類區分開來

少吃多餐

一天內規律的均衡飲食是很重要的。隨著年齡增長，我們很難吃完一頓大份量的一餐。因此，你可以在一天內少吃多餐。

早餐是一天內最重要的其中一餐。有些藥物需要與食物一同食用，所以你計劃膳食時也要考慮這點。

份量很重要，但有時會不清晰。以下的網址是可提供食物份量的指引 (<http://www.nhs.uk/Livewell/5ADAY/Pages/Portionsizes.aspx>)。如果你需要減肥或少吃某一類食物，減少份量的最佳方法就是用小盤子和小碗來盛食物。



圖2: 小份，中份和大份的印度麵餅的份量

多飲水

水是維持生命的必需品，這是眾所周知的。然而，人們經常忽視水也是一種必要養份。隨著人們年齡的增長，保持充足水份是不可避免的。大多數人每天會喝3-4杯水，但老年人應該飲兩倍的份量（至少每天飲用1.6公升的水）。

你可以喝稀釋果汁，但要選用那些無添加糖的。

少吃鹽（或鈉）

太多的鹽可令血壓升高，增加了心臟疾病和中風的風險。成年人每天應該吃不超過6克的鹽 - 大約一茶匙。我們最常吃的食品，如麵包，麥片，牛角包，芝士，火腿，鹹魚，熏制魚和肉類，醬油，醃菜，調味汁料，現成的食品包括湯，比薩等，食物中已經包含了身體所需要的鹽份（有時或會太多）。如果你煮飯時少加食鹽會更健康。當你購買食品時，要檢查食物標籤，選擇那些較少鹽份的食品。

注意：有些食品標籤上是指鈉的含量，而不是食鹽。作為參考，1g鈉=2.4克食鹽

- 改變零食，例如不食薯片，**chewras Bombay mix**，蝦片，**chin chin** 改吃一些無鹽或低鹽的食品，例如蘇打餅，焗製的薯片和用低脂牛油製的烘焙餅乾。
- 把鹽焗果仁改成乾焗果仁。你可以撒上香料增加口味。
- 盡可能選擇低鹽或不添加鹽的產品。
- 減少食用醬油，鹹菜，蛋黃醬和芥末。
- 少吃煙熏食品。
- 在烹調時或在餐桌上，不要習慣地加鹽到食物中。
- 烹調食物時用香料和儘量預先醃製，而不是在煮食時放鹽。

請注意：溶解水中的藥片，如止痛藥和維生素（泡騰片），可能含有鹽成分。所以請向你的藥劑師查詢。

吃大量的水果和蔬菜

研究顯示，在蘇格蘭的少數族裔在吃水果和蔬菜方面比白人要好。但隨著人們適應英國的生活以後，這種現象就會改變。

最理想的情況，成年人應該每天至少吃五份水果和蔬菜（天天五蔬果）。可以是新鮮的，冷凍的，罐裝的或果汁的形式。若素食者不吃魚，可以多吃深綠葉蔬菜，一些果仁（杏仁，核桃，山核桃，花生）或黃豆，都能夠幫助他們補充歐米加3脂肪酸，有助提高免疫力和記憶力。

1份水果= 80克= 1個蘋果或一根香蕉或1個橙或者1片蜜瓜或1片芒果。

一份乾果，例如30克的葡萄乾或蜜棗。

一小杯(150ml)純(100%)果汁或蔬菜汁可算作天天五蔬果裡的一份。

一份蔬菜=80克的蔬菜= 2朵西蘭花或4湯匙煮熟的菠菜/綠色蔬菜或3湯匙煮熟的shuc如胡蘿蔔，豌豆，甜玉米，秋葵，南瓜，**karela** 或8小朵椰菜花。

如果可能的話，多吃水果和蔬菜的皮，因為這些地方都含有豐富的纖維，它是我們身體必不可少的元素。

注意：

- 土豆（薯仔），紅薯（番薯），木薯，山藥，芋頭不是蔬菜。他們不構成你天天五蔬果的一部分。它們都含有豐富的碳水化合物或糖，應該計算在碳水化合物的份量裡。
- 一小杯的果汁內可能隱藏著大量的糖，因為製造果汁所需的不只一個水果，而且有些果汁裡會添加糖。



少食高糖的食物

隨著年齡的增長，我們應限制糖的攝取量。食用大量的含糖食物可導致體重增加/肥胖以及其他疾病併發症，包括糖尿病。然而，人們（包括糖尿病患者）也無需完全放棄甜食；只是不應該經常食用。含有高糖的食物，例如糖果，包括 **mithai**（印度糖果如 **laddoos gulab jamuns**等）**kheer**（八寶粥），**semolina/ sooji** 蛋糕，餅乾，巧克力，醬料，果醬，汽水和一些高糖和 / 或高脂的果汁都只應偶爾食用。

如果你仍然想享受到甜食，可以找一些健康的替代品，例如：

- 用代糖替代糖。有些品種如Splenda®可以用來烹飪和烘焙。
- 無糖果凍（包括素食果凍），可與水果，乳酪和低脂鮮奶油混合製作健康甜品。
- 選擇無糖或不加糖的食物和飲料
 - 避免那些食品標籤上指“對糖尿病患者好”的食物，如某些朱古力，因為這些食物含糖量仍然很高，會影響您的血糖。此外，它們很貴，食後可能會有輕瀉反應。檢查食品標籤上糖和脂肪的含量。
 - 需要注意的是一些低脂食品，如乳酪，內含有大量糖份，所以要查看標籤。
- 選擇水果作為零食
 - 一些水果，例如香蕉，芒果和荔枝中含有大量的糖分，所以你應該檢查食用的份量。
 - 選擇新鮮的水果，因為乾果裡含更大量的糖。
 - 你可以加少量Chaat Massala入水果沙律裡面增加口味。
- 一些雜糧麥片也可能含大量的糖。當購買麥片時盡量選擇那些沒有添加糖的，如純麥粥或小麥穀物（例如維他麥**Weetabix**）。
- 節日，慶典或宗教儀式上，很難避免甜食，如**semolina halwa**，因為它被用作宗教祭食。同樣，華人的甜食，如月餅，果脯等，用於慶祝活動。鼓勵使用新鮮水果代替這些甜食。

碳水化合物 – 使用緩慢釋放糖份的食品

碳水化合物 – 使用緩慢釋放糖份的食品

碳水化合物或澱粉在你的飲食中很重要，因為這些食物釋放糖份，確保你身體有充足力量做所需事情。含有碳水化合物和澱粉的食物如米，麵粉及由此製成的產品，例如意粉，麵包，印度麵餅，麵條等。一些根類蔬菜，如土豆(薯仔)，山藥(芋頭)，和木薯都含有豐富的碳水化合物，因此不算作蔬菜。這些食物中糖的釋放速度非常快，所以你感到精力充沛然後很快感到疲倦。要確保你身體有一個平衡的血糖水平，最好是食用慢速釋放糖份的食物，例如

- 糙米
- 糙通心粉
- 粗糧麵包如黑麵包或種籽麵包
- 全麥麵粉做的印度麵餅等。
- 無糖雜糧，例如麥皮。

這些食物也讓你感到飽肚的時間更長，讓您不用在兩餐之間找零食。

限制高脂肪的食物

飲食中某些脂肪是重要的，但隨著人們年齡的增長，超重會影響行動的靈活性。不飽和脂肪對你的心臟有益，而飽和脂肪則不利於你的膽固醇水平和心臟功能。飽和脂肪存在於動物產品和加工食品中，如奶油，芝士，牛油，酥油，板油，豬油，糕點和肥肉等。像牛油果，堅果仁，植物油和橄欖油也含有豐富的脂肪，但這些大多是不飽和的。你可以吃一定數量的這些食物。

各民族的飲食裡含有高脂肪的食物，如炸蕉，春卷，咖哩角，和一些印度和南亞的小食等。

- 盡量不要油炸。
- 多採用蒸，煮，微波焗等方式的食譜。
- 如果你需要使用到油，用少量或用油噴霧器。
- 只用微量的酥油（牛油）。
- 使用橄欖油和菜籽油，因為它們的飽和脂肪低。
- 選擇瘦肉和魚類。
- 使用脫脂或半脂牛奶。
- 避免奶油和全脂芝士，選擇低脂乳酪和低脂芝士。
- 製醬汁時不用奶油或咖哩做醬底，改用番茄為主的。
- 檢查食品標籤，購買低脂肪的替代品。
- 使用橄欖油和菜籽油，因為它們的飽和脂肪低。
- 選擇瘦肉和魚類。
- 使用脫脂或半脂牛奶。
- 避免奶油和全脂芝士，選擇低脂乳酪和低脂芝士。
- 製醬汁時不用奶油或咖哩做醬底，改用番茄為主的。
- 檢查食品標籤，購買低脂肪的替代品。

蛋白質在你的飲食中很重要

蛋白質有助於身體成長和肌肉組織。肉，魚，蛋和豆類是很好的蛋白質來源。他們還提供其他人體必需的營養。豆類可以算作天天五蔬果的其中之一。

如果你吃魚，建議每週吃兩份，其中一份是油性魚（如鮭魚或鯖魚<http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/fish-shellfish.aspx#oily>）。油性魚富含歐米加3脂肪酸和維生素D，有助老年人抵抗感染和幫助記憶力。

雖然一些紅肉有助於增加鐵質，和提供維生素B12（有助於製造紅血球，並保持你的能量水平，你也應該少吃紅肉和加工食品，因為食紅肉被認為會引致腸癌。加工食品，如煙肉，香腸，餡餅等，有一定的蛋白質，但是含大量的飽和脂肪，因此應限制食用。兩條香腸就有10克飽和脂肪 - 是女士每日建議攝取量的一半。

衛生署認為，每天吃超過 90 克（煮熟的重量）紅肉和加工肉類的人應該降低到 70g。您可以吃白肉（例如雞）代替。並且選擇瘦肉，和用蔬菜補充肉類部分。

素食者

許多從印度移民過來的人都是素食者，所以不吃蛋，肉或魚類的食物。這種情況下，豆類食物是他們補充蛋白質的重要來源。這些包括任何種類的dhals，扁豆，豆腐，黃豆，堅果，大豆，大麥，烤豆，黑眼豌豆，豌豆，紅花菜豆，鷹嘴豆，蠶豆，芸豆（rajma），以及奶油豆。豆類也是很好的鐵質來源。



注意：素肉品 **Quorn** 產品也含豐富的蛋白質，可以作為肉類食物的替代品。但是，它不適合那些不吃雞蛋的茹素者，因為在製做過程中用到蛋清。

對於那些非素食者，豆類同樣可以是代替肉類的蛋白質來源。您可以在湯裡，煲仔菜和肉汁內加入一些豆類，以增加食物的質地和風味。添加豆類意味著你可以減少肉類，因此可以減少脂肪的攝入。

一份量是：

魚：140 克

肉：70 克紅肉或加工肉類

豆類/pulses 2-3 湯匙



奶和奶製品是重要的

奶和奶製品是飲食中蛋白質和鈣的一個重要來源，因此對老化的人口非常重要。然而，它們也可能含有很高的脂肪，應小心選擇。脫脂或半脫脂牛奶裡含有與全脂牛奶同樣的養分，但含較少的脂肪。他們可能味道不同，但您會慢慢習慣它的味道。

芝士和芝士產品的含鹽量可能很高（例如**Haloumi**芝士或者**paneers**），因此當要加入食物中時，應盡量少用或不要再添加食鹽（每100克食物裡多於**1.5g**鹽被視為高鹽份食物）。大多數芝士每100克中含有**20-40**克脂肪。每100克食物中含有**17.5**克以上脂肪就被視為是高脂肪食物。每100克的低脂硬芝士中通常有**10-16**克的脂肪，其中的低脂**cottage**芝士或**quark**所含脂肪量更低的（每100克只有**3**克或更少脂肪）。quark可以是忌廉芝士（**cream cheese**）或雙倍鮮忌廉（**double cream**）的替代選擇。

牛油和忌廉含有極高脂肪。使用低脂植物牛油和原味乳酪來代替。

注：一些低脂的產品，如乳酪，可能含有明膠，這是不適合素食者的



飲酒要適度

雖然有些少數民族成員不飲酒，但另外有些人會飲用。酒精不僅會影響我們的思維方式，也會影響我們的身體健康及藥物治療的效用。最好是不要天天飲用。

NHS 的建議：

- 男人不宜每天飲超過3-4單元的酒精。
- 女性不宜每天飲超過2-3單元的酒精。
- 如果你飲酒過量，應避免之後48小時內再飲酒。

一個單元的酒精是10毫升（8G），一瓶葡萄酒含有約10個單元的酒精。35毫升中的威士忌含有

1.4個單元的酒精。

零食

當我們閒暇時，往往會比平時更頻繁地吃零食。如果我們要保持良好的健康，我們應停止在兩餐之間吃零食。最好是少吃多餐，這樣能讓我們的能量水平不變，同時減少飢餓感。如果我們想吃零食，我們應該避免即食食品，如薯片，**chewra** 花生，咖哩角，**mandazi**，餅乾，蛋糕等，它們含有很高的脂肪，澱粉和糖。相反，我們可以選擇健康的零食，例如：

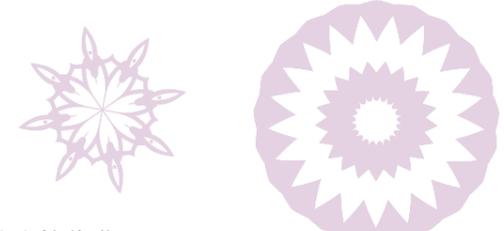
- 水果
- 沙律
- 切成條狀的蔬菜配低脂的醬汁
- 無鹽焗的蔬菜/水果脆片例如蘿蔔薯片
- 蒸點心
- 烘培的咖哩角或春捲
- 蒸的低脂 **Khaman Dhokla**（麵粉點心）

許多健康的零食替代品可在網上找到

小貼士：

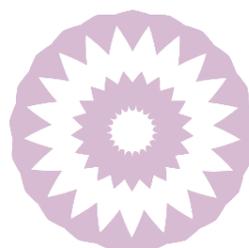
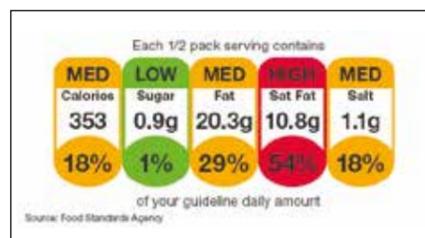
預先計劃，確保家中櫥櫃和雪櫃裡有健康的食物作選擇

- 一 準備好一大份零食，然後分作小包，並放入雪櫃或冰箱收藏
- 一 把水果例如香蕉，菠蘿，芒果等切成細塊，並製成小份量放入小合子然後冷藏起來。
吃冷藏水果能讓您得到更長時間的享受
- 把野莓子冷藏起來可以是一種很健康的零食。



食品標籤

Nutrition Facts	
Serving Size (343g)	
Servings Per Container	
Amount Per Serving	
Calories 310	Calories from Fat 60
<hr/>	
	% Daily Value*
Total Fat 6g	9%
Saturated Fat 1g	5%
Trans Fat 0g	
Cholesterol 0mg	0%
Sodium 70mg	3%
Total Carbohydrate 63g	21%
Dietary Fiber 7g	28%
Sugars 23g	
Protein 5g	
<hr/>	
Vitamin A 15%	Vitamin C 6%
Calcium 30%	Iron 15%
<hr/>	
*Percent Daily Values are based on a 2,000 calorie diet. Your daily values may be higher or lower depending on your calorie needs:	
	Calories: 2,000 2,500
Total Fat	Less than 65g 80g
Saturated Fat	Less than 20g 25g
Cholesterol	Less than 300mg 300mg
Sodium	Less than 2,400mg 2,400mg
Total Carbohydrate	300g 375g
Dietary Fiber	25g 30g
<hr/>	
Calories per gram:	
Fat 9	Carbohydrate 4
Protein 4	



大型超市和許多食品生產商都會將營養資料用彩色編碼印在食品和飲料包裝上，讓你很容易一眼就比較出不同食品的營養成分。你會經常發現有紅色，黃色和綠色；如果你想選擇較健康的食物，應盡量選擇更多的綠色和黃色，少一些紅色的。

- 紅色表示含量高，這些都是我們應該減少食用的食品和飲料，應盡量減少食用的次數和份量。
- 黃色表示中度，你可以食大多數成分是黃色的食品和飲料。
- 綠色表示含量低，標籤上越多綠色表示越健康。

有關食品標籤的更多信息，請瀏覽以下網頁：<http://www.nhs.uk/Livewell/Goodfood/Pages/food-labelling.aspx><http://www.foodstandards.gov.scot/food-safety-standards/labelling/understanding-food-labels>

您特別需要注意的成份分包括飽和脂肪，糖分及鹽含量。如果您想要有健康的飲食，您就需要選擇那些低飽和脂肪，低糖及低鹽的食品。

一個人煮食

對於獨居人士，烹煮完整的一頓飯可能不是令人享受的事。但不等於您只吃到孤燥乏味的晚餐。您可以將烹飪變成一種愛好，對自己好些，製作一份特別健康的食譜。你可以煮一樣的飯菜，只是份量少些。大多數黑人及少數族裔的老年人有很好的烹飪技能，煮少份的飯菜沒有難度。

或者，你可以煮多些然後放入冰櫃。等到某一天你不喜歡煮飯時拿出來食用。湯類，咖哩和煲仔菜是可以冷凍的。您要在食物煮好的同一天，儘快將食物冷凍起來，以幫助保持食物的新鮮。因熟食等得越久，就越容易有污染的機會。並且將食物分成多包一人的份量來冷凍，因為已解凍的食品就不能再冷凍起來了。當您解凍食品時，確保它均勻和徹底地加熱，以防滋生任何微生物。

大多數包裝食品都在包裝的背面或側面有食品標籤，用以告知我們有關食物的營養含量。

這些標籤包含食物中所含能量的信息（千焦耳（kJ），千卡（kcal）通常被稱為卡路里）。他們所含的信息還包括脂肪含量，飽和脂肪，碳水化合物，糖，纖維，鹽分，維他命含量等等。

大多數營養成分資料是按每100克裡的所含量計算。有些標籤會按每人（成人和兒童分開計算）每日建意份量列出每樣營養值。。

一個成年人平均需要2000卡路里的能量，標籤上的資料讓你知道本產品所含熱量是否足夠，還是會超過一日所需。因此，標籤能幫助您選擇，達至更均衡飲食的目標。

各民族的飲食

來自世界各地的食物為我們提供了多元化的飲食。如果我們明白我們吃的是什麼，對我們的健康是非常有益的。隨著人們遷移到英國，他們適應了英國的生活方式。研究表明，少數族裔的人往往吃西化的早餐（麥片，英式早餐，烤麵包等），午餐（三明治，漢堡，通心粉等），但傳統的晚餐（印度，中餐，非洲，加勒比等）就與西方人不同。並且，隨著年齡的增長，開始有更多的時間來準備食物，他們往往會吃自己民族的午餐和晚餐，午餐份量比晚餐多。如果這樣的飲食是高鹽，高碳水化合物和高脂肪的話，結合身體活動減少，這可能會導致不健康的生活方式。

南亞裔的飲食

2型糖尿病在南亞裔人中發病率的是白人的六倍。患2型糖尿病的南亞裔人有更大風險會患上心血管疾病和相關病症，例如高血壓，心臟病和高膽固醇等，並有較高的死亡率。

根據其發源地方的文化習俗之差異，南亞菜系內也有很大的不同之處，但亦有許多相似地方。

南亞飲食

優點	缺點
它含有豐富的穀物 - 高纖維，少動物蛋白。	大部分的食物都用酥油（黃油）準備或油炸或炒
飲食中含有豐富的水果和蔬菜。	大部分的食物都用酥油（黃油）準備或油炸或炒
飲食中含有豐富的水果和蔬菜。	經常使用的椰子油和椰奶內含大量飽和脂肪
添加香料減少對鹽的使用	南亞飲食

一些改善飲食的健意

許多人認為，低脂的亞洲食物不好吃。訣竅是，你要使用新鮮的食材，盡可能多下香料，而且在你需要吃前才煮。

- 前菜吃沙律或切絲的蔬菜伴乳酪。
- 選用雞肉或海鮮，而不用牛肉或羊肉。
- 選擇沒有酥油的菜餚。
- 在餐廳吃飯，點一個含蛋白質的菜和一個素菜，以減少飽和脂肪和熱量的攝入。
- 製作自己的醬料，因為商店買的醬料很油膩。



南亞飲食

應節制的食物	可替換的食物
咖哩角, Pakor s	Popodoms / Papars / Dhokla
korma 或 Passanda	Tikka Masala (烤箱焗的並且伴有輕度香料) 或 Tandoori Masa (香料醃製和使用印度烤爐, 或土爐)。
調味汁或炒飯或 Mattar pulao (抓飯伴豌豆)	蒸香米
Parathas 或 pooris (油炸麵包)	小而薄的 chapatis 和小烤麵餅
Aloo Paratha	Gobhi Paratha
酥油木豆	無酥油的木豆
傳統 Khitchdi	無酥油用 Moong dhal 製成的 Khitchdi
Medu Wada	Idli Wada
罐頭芒果果肉	新鮮芒果片或水果沙拉
Rasmalai / Kheer	用低脂酸奶或水果沙拉製作的 Shrikhand

華人與東亞食品

1. 小炒是很好的，由於快速烹調的方法，它保留了各食材裡的營養成分。用少量的油，瘦肉或魚和各種時令蔬菜就能烹調出一頓美味晚餐。
2. 使用大量的蒜頭，生薑和辣椒，因為 - 蒜對心臟有益，生薑幫助消化和辣椒有大量的維他命。
3. 點心不僅美味，而且製作很簡單，只需使用買的餛飩皮或者簡單的和面就可以了，並且他們是很健康的食品。
4. 湯含有豐富的營養成分，讓你的飽肚感更長。如果你湯裡放入骨頭和/或蔬菜，那麼即使一小份都含有豐富的維他命和礦物質。湯（像茶一樣）的溫暖可以改善整個消化過程。
5. 嘗試自己製作醬料，因為它比商店裡買的更健康，並且你可以在製作過程中自行控制鹽（鈉鹽）和糖的份量。
6. 用乾貨增加風味和豐富燉菜的口感，例如香菇，蝦，蛤，香草和香料。這些都是自然風味增加劑，避免使用味精。
7. 注意均衡飲食。少量的糖，鹽和脂肪是可以的，但不要過量。從新鮮水果中得到糖分就夠了。
8. 購買瘦的禽肉和可存放的魚類和貝類。注意你食用紅肉的量，如果可能的話購買有機肉類。
9. 如果您想控制攝入的碳水化合物份量，可以選擇米粉或綠豆面條，並且可多選擇富含纖維的糙米。
10. 喝綠茶。綠茶排除體內毒素，幫助消化和抵抗飢餓。科學家們發現，它也可抵抗導致癌症和心臟疾病的自由基。

應節制的食物	可替換的食物
春卷, 蝦多士	烤雞肉, 蒸點心或湯
糖醋魚	清蒸魚及蔬菜
炒飯	白飯及用少量油炒青菜
辣椒雞	白灼蝦
炒麵	湯面或與菜一起炒
辣椒油 / 醬	自製的新鮮辣椒醬 (用更少的鹽, 糖和油)
高鹽醬油	低鹽醬油
用白麵粉製作的麵條	全麥麵條
白米飯	糙米飯
脂肪蛋白質來源, 如紅肉/五花肉	低脂肪的替代品, 豆類, 黃豆或豆腐

非洲和加勒比地區的飲食

來自非洲和加勒比地區的人患2型糖尿病的機會是白人的三倍, 患心臟疾病的比例是白人的3倍, 中風的風險是白人的2.4倍。

非洲和加勒比海地區的飲食往往是富含肉類和澱粉類食物的, 如山藥(芋頭), 紅薯(番薯), 芭蕉, 木薯, 豆類等。但是因為它使用了大量的燒烤和烤肉技巧, 他們的飲食也可以是健康的。其中與飲食相關的主要問題是食物的份量。傳統上的份量都是很大的; 健康的飲食就是控制份量的大小。並且, 烹調中用肥肉等食材增加膽固醇, 導致心臟出現問題。

限制食用的食品	可替換的食物
脂肪類食品, 如奶油, 椰子油, 椰子奶, 椰子忌廉, 棕櫚油或豬油等	限量使用菜籽油, 橄欖油, 粟米油
鹹魚	使用新鮮魚, 最好是油性的
油炸食品如炸雞, 炸牛肉或內臟, 牛肉乾, 炸菠蘿等	用烘, 焗 和燒烤等的方法烹飪, 並用低熱量的油噴霧劑
脂肪含量高的肉類, 如有雞皮的雞, 雞蹄/牛/豬蹄, 牛舌頭, 豬/牛尾巴, 排骨	肉盡可能用瘦的, 在烹調之前切去肥油。例如, 如果烹調羊肉, 去除任何看得見的肥油, 並切成一口大小的塊狀
紅肉	食用魚, 白肉, 或豆類
加工肉類如香腸, 含有非常高的飽和脂肪	使用小份的鮮肉
全脂牛奶, 煉乳或花奶	選用低脂奶製品例如1%的牛奶或者半脫脂牛奶
糕點如酥皮, 咖哩角, 炸蔥	使用菜肉捲餅包著肉類代替。
椰膏或椰奶食品	低脂酸奶或鮮奶油
油炸小食, 如芭蕉脆片, madazi, 和餃子。	用烤芭蕉, 烘烤mandazi和新鮮的水果沙律。撒上調料增加口感

http://www.eatingwell.com/recipes_menus/collections/healthy_african_recipes

健身與運動

除了良好的飲食習慣，堅持鍛煉也是健康生活方式的重要條件。我們的目標是每週五天，每天運動30分鐘。運動有兩種：帶氧運動和肌肉加強鍛煉。帶氧運動會讓您有喘氣來的感覺，你的心跳會上升不少，在每句說話間必需停頓呼吸。肌肉加強鍛煉是重復做一系列動作，如深蹲，掌上壓等。

傳統少數族裔的人沒有經常鍛煉的習慣。遷移到較冷氣候的英國之後更難提起勁做運動。在英國有許多成年人每天有七小時以上或臥或坐，而這種情況通常會隨著年齡增加達到10小時以上。但是，研究顯示，坐得太久會不利於健康，不管你做了多少鍛煉。長時間坐下的人不僅會超重和肥胖，還可能會導致2型糖尿病，某些類型的癌症，和過早死亡。這是因為你的新陳代謝功能降低，影響身體調節血糖，血壓和分解體內脂肪的能力。

要燃燒100卡路里您可以：

清掃房子25分鐘

裝飾房子33分鐘

花園裡挖土12分鐘

花園裡除草28分鐘

熨衣服50分鐘

慢跑（慢速）12分鐘

購物25分鐘

爬樓梯9分鐘

游泳（慢速）12分鐘

吸塵22分鐘

走路（慢速）25分鐘

洗碗50分鐘

運動不但可以幫助減肥，也讓你感覺健康。您無需去健身房鍛煉。有許多類型的練習，您可以在家裡做，或者成為你日常生活的一部分。

散步是最佳的運動之一。如果你能走路，用你開始感到氣喘的步伐，行走20至30分鐘，這樣可以提高你的肺活動量和加速新陳代謝。你也無需到外面去散步，只要經常在家中連續走路和爬樓梯，慢慢便會形成生活上的一種習慣。

如果您無法走路，簡單的瑜伽或太極練習也可以幫助提高您的健康水平。深蹲運動對強健肌肉十分有效。學習如何控制自己的呼吸對帶氧運動和提升新陳代謝幫助。另一種有效的運動是游泳。如果你有機會到附近的游泳池，水上帶氧運動課程可以幫助您，特別是如果你有關節類的問題。水的浮力支持著你的身體，使你的關節在運動時得到保護。當然，如果你能加入一個體育會參與運動或其他活動（如羽毛球，滾球，散步，跑步等），對您有很大的幫助。如果你覺得還有一些活動在你的地區是沒有的話，如印度舞Kabadi，非洲舞蹈，印度操**Dandia** 或 **bhangra** 等，可以和當地議會 / 政府說，可能得到幫助來開展這些活動。

其他簡單的事情也可以幫助你健康和減肥。你應該嘗試：

- 避免長時間坐在電視機或電腦前
- 站起來，並在電視廣告期間周圍走動
- 講電話時站起來或走動
- 盡可能多使用樓梯
- 有活躍的嗜好，如園藝和手工作業
- 與孫兒積極地玩耍
- 多做家務。



NHS 指南

65歲以上的長者，身體健康，行動沒有困難和限制的話，就應該每天保持積極鍛煉：

每週最少150分鐘（2小時30分鐘）中度帶氧運動，例如單車或者快速步行，加上每週兩天以上進行強化肌肉的鍛煉，包括全身各組肌肉（腿，臀部，背部，下腹，胸，肩及手臂）。

或者

每週75分鐘（1小時15分鐘）強烈的帶氧運動，包括跑步或者網球單打，加上每週兩天或以上進行強化肌肉的鍛煉，包括全身各組肌肉（腿，臀部，背部，下腹，胸，肩及手臂）。

或者

每週做相等程度的中度與強烈帶氧運動的混合（例如兩次30分鐘的跑步加上30分鐘的快速步行），加上每週兩天以上進行強化肌肉的鍛煉，包括全身各組肌肉（腿，臀部，背部，下腹，胸，肩及手臂）。

體重控制

如果你想減肥，你身體燃燒的熱量必須比攝入的更多。這意味如果你吃多了，就要做更多的運動。你需要跟你的醫生和營養師討論這個問題，或可能被轉介到適合您的運動小組和減肥俱樂部。

但是，作為一個指引，

50歲以上男性，不經常運動鍛煉，每天需要2000卡路里

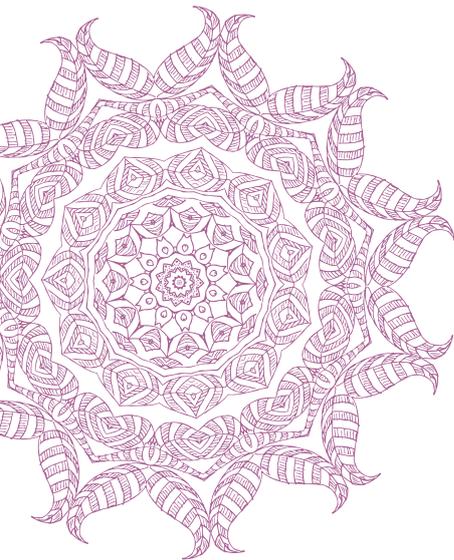
如果您每天緩慢行走25分鐘能幫助您消耗100卡路里。

一袋25克的薯片含130卡路里。如果是一袋烘烤的薯片含102卡路里，相當於一條Kit Kat 朱古力（107卡路里）。

一份紅蘿蔔（60克）所含的卡路里只有25卡。

注意：

如果你已經被告知需要增肥，那麼請與你的家庭醫生或營養師聯繫。除了增加你的食物攝入量，也有一系列的強化食品和飲料是可以處方的。當試圖增肥時，目標是在增加你的熱量攝入的同時繼續保持運動鍛煉或活躍的生活方式。



Older People Services Development Project
Trust, Hanover (Scotland) and Bield Housing Associations
c/o Trust Housing Association
12 New Mart Road
Edinburgh EH14 1RL
www.equalityscotland.com

