



促進健康老化的飲食

Eat well to age well



良好的飲食可以讓您感覺良好、更有活力。均衡攝取五大類食物中的各種食物，這樣才能確保足夠的營養，促進身體健康與活力。

為了幫助人們做出健康的飲食選擇，澳洲政府制定了《澳洲飲食指南》(Australian Dietary guidelines)。

該指南建議，為了保持身體健康，我們應該：

- 每天喝足夠的液體（主要是水）
- 從五大類食物中選擇多種健康食品
- 少吃高鹽、高糖和高飽和脂肪的食物。

隨著年齡的增長，生活方式和食慾的變化會影響您喜歡吃的食物的種類和數量。您可能不會感到飢餓，可能遇到咀嚼或吞嚥困難，或是無法像以前那樣輕鬆購買食物或準備餐點。

攝食量減少可能導致營養攝取不足，進而對您的健康與整體福祉產生影響。

您需要吃多少食物

當您了解五大類食物中各類應攝取的份量時，您便知道如何為身體提供所需的能量和各種營養素。營養素是生長、恢復以及維持良好健康的重要基礎。蛋白質、脂肪、碳水化合物、纖維、水、維生素和礦物質都是營養素。

您所需的食物量取決於您的年齡、身高、年齡段、體型和活動量。隨著年齡增長，活動量可能減少，飲食量可能降低，進而導致肌肉量流失。根據您的健康狀況和個人情況，您的能量和營養需求可能會比以前增加或減少。

嘗試找到符合個人口味及生活習慣的方式來改善飲食。如果您的預算有限，請在能力範圍內，盡量做出健康的飲食選擇。做好計畫，善用現有食材，並只購買需要的食品。尋找快速、簡單的健康食譜，並嘗試定期與朋友和家人一起吃飯。

五大類食物及其每日建議攝取量

蔬菜和莢豆或豆子



½ 杯蔬菜



½ 個中等大小的馬鈴薯 / 地瓜



1 杯沙拉蔬菜



½ 杯煮熟的、乾的或罐裝的莢豆 / 豆子、豌豆、扁豆 *

每日份量	19 至 50 歲	51 至 70 歲	71 歲以上
男性	6	5½	5
女性	5	5	5

一份標準份量的蔬菜大約是 75 克，或：

- ½ 杯煮熟的綠色或橙色蔬菜（例如綠花椰菜、菠菜、胡蘿蔔或南瓜）
- ½ 杯綠葉蔬菜或生沙拉蔬菜
- ½ 杯甜玉米
- ½ 個中等大小的馬鈴薯或其他澱粉類蔬菜（地瓜、芋頭或木薯）
- ½ 杯煮熟的、乾的或罐裝的豆類、豌豆或小扁豆 *
- 1 個中等大小的番茄

* 最好少鹽或不加鹽

水果



1 個中等大小的水果



1 杯罐裝水果



兩顆小水果

每日份量	19 至 50 歲	51 至 70 歲	71 歲以上
男性	2	2	2
女性	2	2	2

一份標準的水果份量大約是 150 克，或約等於：

- 1 個中等大小的蘋果、香蕉、柳橙或梨
- 兩顆小杏子、獼猴桃或李子
- 1 杯切丁或罐裝水果（不添加糖）
- 或者偶爾食用：
- 125 毫升（½ 杯）果汁（不添加糖）
- 30 克乾果（例如，4 個杏乾，1½ 湯匙葡萄乾）

穀物（麥片）食品，主要是全穀物和 / 或高纖維品種



1 片麵包



½ 杯糙米



½ 杯意大利麵或麵條



⅔ 杯麥片

每日份量	19 至 50 歲	51 至 70 歲	71 歲以上
男性	6	6	4½
女性	6	4	3

每份標準量是：

- 1 片麵包（40 克）
- ½ 個中等大小的麵包捲或扁麵包（40 克）
- ½ 杯煮熟的米飯、義大利麵、麵條、大麥、蕎麥、粗粒小麥粉、玉米粥、碾碎乾小麥或藜麥（75 至 120 克）
- ¼ 杯麥片（30 克）
- ½ 杯煮熟的粥（120 克）
- ⅔ 杯小麥片（30 克）
- 3 塊脆餅（35 克）
- 1 個鬆餅（60 克）
- 1 個小英式鬆餅或烤餅（35 克）

瘦肉、家禽肉、魚、蛋、豆腐、堅果和種子、莢豆 / 豆子



65 克熟
瘦紅肉



80 克熟
瘦禽肉



100 克熟
魚片



兩顆大
雞蛋



1 杯煮熟的、乾的
或罐裝的莢豆 /
豆子、豌豆、扁
豆

每日份量	19 至 50 歲	51 至 70 歲	71 歲以上
男性	3	2½	2½
女性	2½	2	2



小貼士

務必攝取足夠的蛋白質來幫助維持和修復肌肉和骨骼。隨著年齡增長，肌肉流失是常見現象，尤其是在臥床休息或缺乏大量體能活動的情況下。肌肉流失或無力會增加跌倒和骨折的風險。

每份標準量是：

- 65 克熟瘦肉，如牛肉、羊肉、小牛肉、豬肉、山羊肉或袋鼠肉（約 90 至 100 克生肉）*
- 80 克煮熟的瘦禽肉，如雞肉、火雞、鴨肉、鵝、鵪鶉或灌木鳥類（100 克生肉）
- 100 克熟魚片（約 115 克生重）或一小罐魚
- 兩顆大雞蛋（120 克）
- 1 杯豆腐（150 克）
- 170 克煮熟的、乾的或罐裝的莢豆 / 豆子，如小扁豆、鷹嘴豆、烤豆或豌豆**
- 30 克堅果、種子、花生醬、杏仁醬、芝麻醬或其他堅果或種子醬或糊**

* 每週限量 455 克

** 最好少加鹽或不加鹽

牛奶、酸奶、芝士和 / 或替代品（主要選擇低脂食品*）



1 杯牛奶



2 片芝士



¾ 杯酸奶



1 杯添加鈣的植物奶

每日份量	19 至 50 歲	51 至 70 歲	71 歲以上
男性	2½	2½	3½
女性	2½	4	4

每份標準量是：

- 1 杯新鮮、超高溫滅菌長保存期限的復原奶粉或酪乳（250 毫升）
- ½ 杯乳清乾酪（120 克）
- 2 片硬乳酪，例如切達乳酪，或 4 塊乳酪塊（3 x 2 公分）
- ½ 杯淡奶（120 毫升）
- 1 杯大豆、米或其他穀物植物飲料（250 毫升），每 100 毫升至少添加 100 毫克鈣

* 出於身體健康原因，您可能需要全脂乳製品。請諮詢專業醫療人員以獲取建議。



小貼士

《澳洲飲食指南》適用於大多數澳洲人，包括那些具有常見飲食相關風險因素的人，如體重超過健康範圍的人。它們不適用於因身體狀況而需要特殊飲食建議的人。請諮詢專業醫療人員以獲取更多資訊。

充分利用您的膳食

您可以利用每餐和零食來獲取所需的重要營養素，例如維生素、礦物質和纖維。

盡量限制富含飽和脂肪、添加糖和鹽的食物和飲料。富含這些成分的食物和飲料被稱為「僅建議偶爾食之」的食物，我們應該減少食用頻率，並且控制攝取量。

這些建議可以幫助您製作更健康均衡的餐點：



加入更多水果和蔬菜

水果和蔬菜富含有益於健康的營養成分。選擇不同顏色的各類品種。想想彩虹裡的所有顏色！您可以食用罐裝或冷凍的水果和蔬菜，也可以選擇新鮮的。嘗試在湯和砂鍋菜中加入蔬菜、莢豆和豆子。在早餐麥片或天然酸奶中添加水果。



加入全穀物

盡量讓每天吃的穀物中至少有一半是全穀物或高纖維品種。這些食物可以為您提供更多的營養，例如纖維。用糙米代替白米，用全麥麵食代替白麵食，或選擇全麥或全穀物麵包。



加入蛋白質

選擇富含蛋白質的食物，如瘦肉、雞肉、火雞、魚、海鮮、雞蛋、堅果、莢豆 / 豆子或豆腐。選擇瘦肉並去除所有可見的脂肪。在沙拉和炒菜中添加堅果或種子（如果您能輕鬆咀嚼硬食物）。堅果醬、奶油和抹醬都是不錯的選擇。乳製品（如牛奶、酸奶和芝士）還可以提供蛋白質和鈣，這些都是保持骨骼強健和健康所必需的。



如需獲取更多健康、低成本的食譜，請訪問**新南威爾斯州健康生活 (Healthy Living NSW)** 網站
www.healthyliving.nsw.gov.au/healthy-recipes



選擇健康的油和脂肪

選擇健康的食用油，如菜籽油、葵花籽油、橄欖油、葡萄籽油、芝麻油、花生油和米糠油，而不是黃油、奶油和椰子油。健康的食用油可以讓蔬菜味道更好，並幫助我們吸收更多的營養。其他健康含脂食品包括人造奶油、酪梨、芝麻醬、堅果和種子。



選擇更健康的烹飪方法

嘗試更健康的烹飪方式，例如燉、砂鍋、慢煮、水煮、蒸煮、烤、炒或微波。避免油炸。



不要忘記補充水分

確保每天攝取足夠的液體。整天保持足夠的水分攝取，每餐和吃零食時都喝一杯水（或其他健康飲品，如牛奶）。



小貼士

挑選一些您從未嘗試過的新食物，讓您的餐點變得有趣。您可能會發現新的最愛！與朋友交換簡單、美味和健康的食譜，您可以翻閱家中的食譜書或在線查找食譜。



小貼士

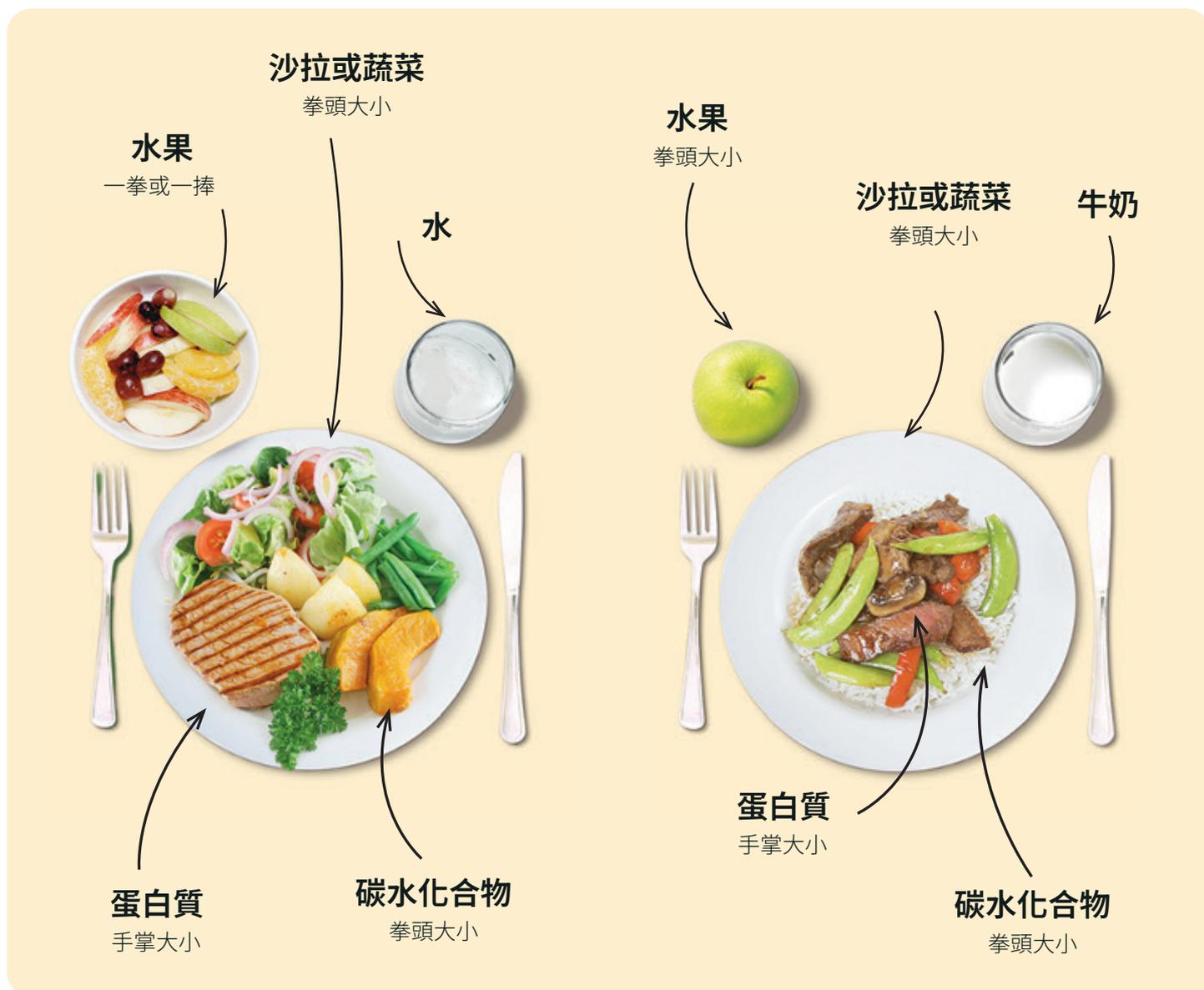
堅持使用購物清單並規劃餐點，可以幫助您更有效地節省食物預算。善用現有的食材。



為了更好地支持您改變生活方式，從而改善健康狀況，請聯絡**健康信息及指導服務 (Get Healthy Service)** 的健康教練 **1300 806 258** 或訪問
www.gethealthynsw.com.au

健康餐盤

以下是五大類食物組別在餐盤中應有含量的一些範例。請記住，這將根據您的個人需求而改變。



小貼士

隨著年齡的增長，我們的身體也需要補充更多的鈣，因此，建議在您的膳食中加入牛奶、酸奶、芝士和 / 或替代品，例如無乳糖品種或添加鈣的植物性食品。



小貼士

試著讓餐盤中的一半都是蔬菜，並且每天攝取兩份各種顏色的水果。享用不同顏色和種類的水果和蔬菜，包括新鮮、冷凍或罐裝品種。

份量

健康飲食的關鍵是了解自己的進食量。這裡有一些實用的方法，教您如何用手作為參考，來幫助計算食物的份量：

拳頭	捧起的手掌	手掌心	大拇指
大致等於： <ul style="list-style-type: none">• 1 杯生沙拉蔬菜• 1 個中等大小的新鮮水果• 1 杯煮熟的或罐裝的豆類	大致等於： <ul style="list-style-type: none">• ½ 杯煮熟的蔬菜或莢豆或豆類• ½ 杯煮熟的粥• ½ 個中等大小的土豆• ½ 杯煮熟的米飯、義大利麵、麵條、大麥、蕎麥粗麵粉、玉米粥、碾碎乾小麥或藜麥	大致等於： <ul style="list-style-type: none">• 100 克生肉或家禽• 100 克熟魚• 1 片麵包	大致等於： <ul style="list-style-type: none">• 1 大匙沙拉醬• 1 大匙食用油• 1 大匙花生醬• 20 克硬乳酪
			

拇指尖

大致等於：

- 1 茶匙油
- 1 茶匙糖
- 1 茶匙蛋黃醬
- 1 茶匙人造奶油

外出時的健康飲食

一些簡單的提示可以幫助您在外出用餐時更容易做出更健康的選擇：

1. 改善您的配菜

盡可能從五大類食物中選擇配菜。它有助於您選取新鮮的食物。例如，嘗試用沙拉或蔬菜代替蒜蓉麵包或炸薯條。

2. 減少份量

點一份前菜大小份量的菜品作為主餐。您可以添加一些蔬菜或沙拉。這可以讓您感覺飽腹，而且還更便宜。

3. 檢查食物的烹調方式

盡量選取蒸、燒烤、烘烤或炒製的食物，而不是油炸、酥皮包裹或奶油醬覆蓋的食物。

4. 考慮飲品選擇

出門前先喝水解渴，吃飯時盡量喝水，不要喝含糖飲料。限制飲酒量，用水代替酒精飲料。考慮一下您最喜歡的飲酒時段，例如餐前或餐中，並將飲酒限制在那個時段內。