



健康饮食以维持体重的重要性 (The Importance of Eating Well To Maintain Weight)



通常我们年纪大了，不会这么容易感觉肚子饿因而食量减少。一个良好质量的饮食，即富有高蛋白质、钙质和维生素的食物。很多人发现自己随着年纪渐大而体重减轻，但这不一定对健康好的。这资料提供一些有关健康饮食以维持体重的实用提示。

卡路里 (Calories)

卡路里是计算来自食物的能量，用来维持我们的生命。太多的卡路里会导致体重增加，太少卡路里会导致体重减少。随着我们的年纪渐大，要吃足够的食物以得到足够的卡路里来维持一个健康的体重可能会是很困难的。

如果你有以下的问题，一个高卡路里的饮食会有帮助：

(A high calorie diet will help when you are):

体重过轻

不经意的体重减轻

如果食欲没有像正常的好（例如 因为生病、牙齿不好）

高卡路里的食物包括 (High calorie foods include):

- 植物油
- 人造黄油
- 牛油
- 全脂牛/山羊/绵羊奶
- 豆奶
- 奶油乳酪
- 乳类甜品
- 蛋糕
- 饼干
- 糕点
- 巧克力
- 咸饼干
- 蘸酱
- 坚果
- 软性饮料
- 即冲果味饮料

提示 (Hint): 加入奶粉使你牛奶的卡路里高一点。

奶粉是一个便宜和容易的方法来增加更多的卡路里、蛋白质和钙质进你的牛奶内，从而提升牛奶的健康价值。

做法就是，将1-2汤匙的奶粉搅混在一杯全脂奶内，或加6汤匙的奶粉进一瓶或一盒牛奶内。

蛋白质 (Protein)

食物中的蛋白质增长和修补所有体内细胞。我们需要每天吃蛋白质食物以保持健康。高蛋白质的食物包括：

- 红肉
- 鱼
- 鸡肉
- 香肠
- 肉碎
- 鸡蛋
- 牛/山羊/绵羊奶
- 豆奶
- 干酪
- 豆腐
- 酸奶
- 豆类 (鹰嘴豆、扁豆)
- 坚果

饮食健康和确保你自己得到所有所需的养分对感觉健康和保持健康是非常重要的。

多吃一点以阻止体重减轻的方法 (Ways to eat more to stop you losing weight):

每天吃三顿主餐并在两餐之间吃茶点

如果你一天只吃两顿主餐，就必须加吃茶点

每天额外多喝含乳饮料或果汁

煮食时额外多加人造黄油

早餐谷类食物、甜品和汤内加奶油、全脂酸奶或奶粉

煮食时加入酸奶油、干酪、奶粉

家中储存冷冻食品或罐头食物，为不想煮食的时候作准备