



通常我们年纪大了，食欲和食量会比较少。很多人都以为他们不需像以前年轻时吃这么多。

可是，老年人需要更多某类的维生素和矿物质，例如 钙质和维生素B，所以良好质量的饮食是**非常重要** 的。

- 放不同颜色的食物进你的盘子，使你能够吃到多种类的食物。
- 一天三顿主餐，确保其中一顿主餐是热的。  
谨记，不吃任何一顿主餐对你的健康不好。
- 如果你一天只吃两顿主餐，确保其中一顿的主餐是热的，另外加两顿健康的茶点。
- 每顿主餐都包括富有蛋白质的食物：
 

• 红肉	• 鱼	• 豆类
• 猪肉	• 鸡蛋	• 坚果
• 鸡肉	• 干酪	
• 肝脏	• 牛奶	
- 每天吃水果和蔬菜。急冻蔬菜和罐头水果也很好的。
- 每天吃4份的乳类制品。一份等同：
 

• 一杯200毫升牛奶	• 一杯蛋奶
• 2块干酪	• 一罐20克连骨鲑鱼（三文鱼）
• 一杯200克酸奶	• 6条连骨沙丁鱼
- 日间多吃健康的茶点。
- 每天喝至少六杯饮料：
 

• 水	• 茶
• 果汁	• 咖啡
• 即冲饮料	
- 保持活跃以维持肌肉强壮

健康饮食和晚年  
(HEALTHY EATING AND AGEING)

资料单张1号  
(Factsheet No 1)

小心和卫生地处理和储存你的食物。