

第九課：長者健康飲食法則

■ 均衡飲食的重要性

均衡飲食能維持身體組織的成長，幫助增強免疫系統。不同的科學研究提出均衡飲食對預防慢性疾病有正面影響，包括：心血管病、糖尿病、骨質疏鬆症、癌症等。均衡飲食應為生活中持久實踐的好習慣，不是短暫或偶爾進行的「潮流」。偏食會令身體出現體力不足、容易受感染、便秘、貧血和體重過輕或過重等問題。



依照「健康飲食金字塔」的原則飲食，以穀物類為主，多吃蔬菜及水果，進食適量的肉、魚、蛋和奶類及其代替品，減少鹽、油、糖分；並以去肥剩瘦。烹調方法應多以蒸、燉、炆、焗、白灼等少油的煮食方法及減少煎炸。

(資料來源：衛生署)