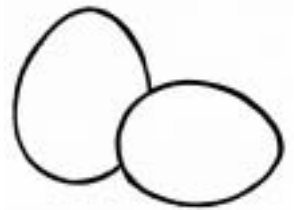


蛋利於心臟年輕



對於保持心臟的年輕，蛋是理想的食物。它們含有大量的營養素：

- 維他命 D 和磷對我們的骨頭有好處。
- 膽鹼幫助我們的大腦和記憶。一個雞蛋含有你每天所需膽鹼的一半份量。
- 葉酸鹽和 B12 幫助預防心臟疾病。
- 鋅幫助加強免疫系統。
- 抗氧化劑如維他命A, 維他命 B6 和葉酸鹽幫助預防癌症。它們對你的視力有好處。抗氧化劑幫助預防與老化有關的視盲 和白內障并減緩老化。雞蛋中的一種抗氧化劑減緩早期的心臟病。
- 喫蛋是獲取蛋白質的極好方法。蛋白質幫助保持皮膚柔軟及肌肉結實。一個大雞蛋含 6 克蛋白質。
- 歐米加-3 脂肪改善血液中的膽固醇，減少得阿兒滋海馬病的風險并幫助維持好的視力。歐米加-3 雞蛋與普通的雞蛋是一樣的但是含有更多的歐米加-3 多元非飽和脂肪。

雞蛋富含營養素

一個大號的雞蛋 (50克) 提供你：

能量	71 卡
蛋白質	6 克
脂肪	5 克
膽固醇	190毫克
碳水化合物	0 克

建議百分比

日服：

維他命 A	8%
維他命E	6%
維他命D	2%
葉酸鹽	15%
維他命 B12	30%
硫胺	2%
尼克酸	6%
核黃素	15%
鐵	2%
鋅	5%
磷	6%

按加拿大食品指南，一或兩個雞蛋相當于一份肉和肉的替代品。

關於膽固醇？

有些人停止喫雞蛋因為他們/她們擔心膽固醇和心臟疾病。但是少喫膽固醇不能防止心臟類疾病。還可能導致其他的心臟類疾病。為什麼？有時候少喫膽固醇意味著我們沒有攝入我們應該攝入的營養素。新的研究表明，成年人每天喫一個雞蛋是沒問題的。

如果你擔心你體內的膽固醇，少喫飽和及轉換脂肪。烘烤食物，餅干類，成品食物和攪打好的奶油中含有這類脂肪。氫化油是一種轉換脂肪。試著別喫太多含氫化油的食物。注意閱讀食物上的標籤。

**HEALTHY
Eating
FOR
HEALTHY
Aging**

蛋利於心臟年輕

購買及儲存雞蛋

購買蛋：

當你購買蛋時，確定它們

- 冰箱儲存
- 干淨
- 沒有裂縫
- A級

紙合版上的“最好在此之前”日期告訴你在多長時間內蛋保持A級品質。從包裝時算起通常大約 28 到 35 天。這天之後你仍然可以將蛋用作烤蛋，帶殼煮或炒但是用作荷包蛋或油炸就不那麼好了。



儲存蛋：

蛋放在合子里，合子放冰箱里，這樣保持蛋新鮮。合子阻止蛋吸收來自其它食物的氣味。它也提醒你“最好在此之前”日期。

你可以將新鮮蛋冷凍。攪打蛋然後倒入密封的容器。當你準備使用時，放在冰箱中解凍。用解凍的蛋倒入盤中然後完全煮熟。三大湯匙(45毫升)溶解的全蛋相當於一個大蛋。

煮過的蛋：

一旦你煮好蛋你應儘快喫掉它們。對那些放有大量蛋的食物同樣如此。如果你不立刻喫掉蛋，將它們放入冰箱。一定把蛋做的膳菜完全重新熱過。

儲存蛋(放在冰箱里)

帶殼的新鮮蛋
贖下的蛋白或蛋黃
煮好的帶殼蛋
準備好的蛋菜
醃蛋
冰凍蛋 (攪拌過)

它們將能保持多久？

到“最好在此之前”日期
2 到 4 天內
一週內
3 到 4 天內
一個月內
四個月內

提示

新的研究表明成年人每天喫一個蛋是可以的。

蛋利於心臟年輕

蛋食譜

微波爐煮蛋 (1 份)

準備：1 分鐘

煮：45 秒

待用：1 分鐘



溶解 1/2 茶匙 (2 毫升) 的黃油在一個小碗或盃里。這將用微波爐的高能橋運行 15 秒鐘。轉動碗使黃油粘上碗壁。將一個雞蛋打入碗里，用牙簽或叉子戳破蛋黃。用塑料膜覆蓋碗上留出一小空隙讓蒸汽揮發。微波爐置於中檔加熱 45 秒鐘到 1 分鐘或直到煮熟成你喜歡的程度。讓雞蛋保持在塑料膜依然覆蓋下 1-2 分鐘。

作為完整的一餐，上餐時配上全麥烤面包，奶酪和橘子汁。



醃蛋

準備：5 分鐘

煮：12 分鐘

待用：2 天



沸水煮一打蛋直到它們熟透。剝掉蛋皮分別把它們裝入兩個 1 夸特或 1 升帶蓋的玻璃瓶里。在一個小調醬鍋里，混合 1 盃 (250 毫升) 白醋，1 盃 (250 毫升) 水 1 茶匙 (15 毫升) 糖，2 茶匙 (10 毫升) 醃調料和 1 茶匙 (5 毫升) 鹽。蓋好煮開，調至慢火煮 10 分鐘。如果你愿意的話用過濾網將醬過濾。將熱的酸混合調料分兩半倒入各瓶中然後將蓋子蓋好。在冰箱里放兩天待用。醃蛋在冰箱里將存放 1 個月。快速製作醃蛋，將煮好的蛋放入醃汁 (pickled juice or pickled beet juice) 中，喫之前在冰箱里放兩天。

提示
將生蛋或煮熟的蛋存放在冰箱里

蛋利於心臟年輕

蛋食譜

Frittata (4 份)

準備：8 分鐘

煮：13 分鐘



用1/2盞 (125 毫升) 水或肉湯跟8 個蛋一起攪打，加入鹽，胡椒和 2 盞 (500毫升) 切塊煮熟的蔬菜，肉，雞和海鮮。在一個10 英寸(25 cm)長柄煎鍋里溶解 2 茶匙 (30 毫升) 黃油。由慢火至中火加熱，一直提起邊緣使得沒有煮到的蛋能流入鍋底，當frittata 的上面還濕潤而其餘部分幾乎都干透時，frittata就做好了。這通常花10 到15 分鐘。將1/2 盞 (125毫升) 碎奶酪撒在上面。放入烤焙器具中約 3 分鐘直到奶酪溶化。切成鏤形上桌。

作為完整的一餐，frittata 隨拌色拉，面包卷 和一片水果一起上餐。



雞蛋漢堡 (1 份)

準備：2 分鐘

煮：2 分鐘



油炸或微波爐煮好一個雞蛋。放到熱的漢堡麵包上，加入一片奶酪，如果你喜歡的話加入生包菜和切片西紅柿。

作為完整的一餐，喫雞蛋漢堡包帶一盞牛奶，隨後是水果色拉做甜食。

提示
喫雞蛋是攝取蛋白質極好的方法。

少喫鹽

多少鹽稱為多？

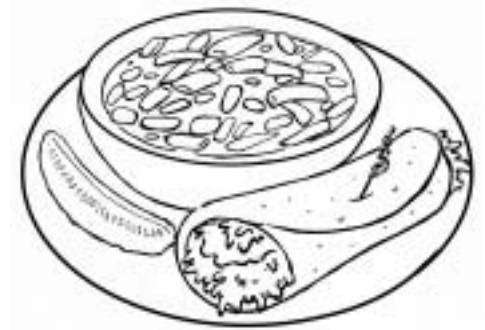
人們需要少喫鹽有不同的理由。一些人有高血壓，另一些人保留水分同時有腳部腫脹或肺積水，一些人應該停止喫鹽，還有一些人該少喫鹽。

關於高血壓會怎麼樣？

很多生活方式的改變可以幫助減低血壓。

這些包括：

- 少喫鹽；
- 開始散步或多散步；
- 如果你體重過重，減肥；
- 減少或停止吸煙；
- 學會放鬆；并
- 跟你的醫生共同找出合適的降壓藥。



對我來說多少鹽是合適的？

跟你的醫生或註冊的飲食學家談談關於多少份量的鹽你能食用。

問的事情如：

- 我需要少喫鹽嗎？
- 我在烹調時該停止用鹽嗎？
- 我該停止喫袋裝食品或成品食品嗎？
- 我該從飲食中去掉鹽嗎？

這裡是一些少喫鹽的方法

在餐桌：

- 從餐桌上撤走鹽瓶子。
- 停止食用所有種類的鹽。包括普通鹽，海鹽，蒜鹽，蔥鹽，芹菜鹽，檸檬胡椒，味精，醬油，日式燒烤醬。

**HEALTHY
Eating
FOR
HEALTHY
Aging**

少喫鹽

這裡是一些少喫鹽的方法(繼續上頁)

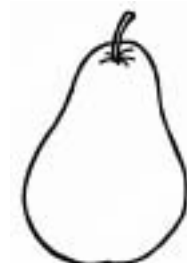
當你在採購食物時:

- 買新鮮的食品。成品肉和罐頭食品中已有鹽。選擇新鮮的肉而不是成品肉。買新鮮的水果和蔬菜而不是罐頭的。
- 買不含鹽的食品。無鹽餅干和堅果。尋找標明“少鹽”和“低鹽”的食品。
- 讀標籤。大部分包裝好的食品已加鹽。如果鹽在成份表中排在第一，第二或第三的位置，它可能對你來說是太多了。如果在營養成份欄里鈉的日耗量百分比(DV)是5% 或更低(120 mg 或更低)，這食品是低鈉食品。



你在烹調時:

- 煮意大利通心粉，米飯和土豆不放鹽。當你烤制餅干或小松糕時，用鹽量比配方上建議的少。
- 煮東西少用鹽或不用鹽。嘗試在做湯，燉肉，做雜合菜和點心時用少量鹽。書店和圖書館有大量低鹽菜譜。



你喝水時，選擇

- 自來水，礦泉水或過濾水
- 瓶裝水 (檢查標籤) (做過軟化處理的水是安全的。蘇打水里也有鹽。)

我怎樣調味不用鹽?

使用香料和香草作為調味品:

- 用大量的洋蔥，大蒜，姜，香菜和其它新鮮調味植物。將檸檬汁或醋滴在蔬菜，魚或雞肉上面。
- 用油，醋，香草和香料製作你自己的色拉醬。
- 用酒燉肉提味。

提示
有高血壓的
人可能需要
改變很多生
活習慣

少喫鹽

我怎樣調味不用鹽？(繼續上頁)

這裡是一份你可製作的低鹽調味品混合料。
在你的撒鹽小瓶里用下列東西替換鹽：
每樣一大湯匙：

- 芥末
- 辣椒粉
- 洋蔥粉
- 胡椒

每樣一茶匙：

- 羅勒
- 百里香



那些食品我該避免？

這張表上有些東西可能是你喜歡的食品，你可以喫它們，但不要喫太多。每餐盡量不要喫多於一種咸食物。

包裝好的食品和速食食品

這些包括：配方點心粉；罐頭食品；包裝好的食品；速食食品和冷凍套餐。

冷食熟肉

成品食品

這些包括：罐頭肉和魚類；干制奶酪或奶酪屑；熏魚和醃蛙魚；香腸。

醃制食品



提示
檢查標籤，
很多成品
食物含有
大量的鹽。

少喫鹽

那些食品我該避免? (繼續上頁)

調味品或肉汁

這些包括：番茄醬(ketchup) 或牛排醬；芥末醬； relish 或辣根； 辣椒醬或醬油；色拉醬； 袋裝肉汁或肉醬； 牛肉清湯。

小喫食品

這些包括： 土豆片, 椒鹽餅干和咸餅干； 咸堅果或葵瓜子； 微波爐爆米花。

某些點心

例如：商店里賣的陷餅和點心，混合布丁。

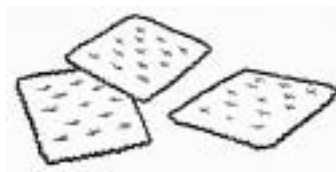
某些飲料

這些包括： 番茄汁和蔬菜汁； 運動飲料，蘇打水； 一些礦泉水。



有關鹽的替代品?

尋找由香草，香料和柑橘皮製作的鹽的替代品。有些鹽的替代品用鉀鹽而不是鈉鹽製作。如果你有腎病或你在服用降血壓藥，你可能不可以食用這類替代品。問你的醫生這類替代品對你是否安全。



提示
有些鹽的
替代品用
鉀鹽而不
是鈉鹽制
作。

防止便秘

便秘指的是排便時疼痛或困難。

很多老年人有這個問題。便秘遠不只是不舒服。老年人便秘可能會使你住進醫院。保持有規律和選擇健康習慣是值得努力的。

防止便秘，你能做些什麼？

如果你決定做如下改變，給你自己一些時間，你的身體需要幾天來調節。

保持正常的規律：

- 一但你感到有排便需要儘快上廁所。
- 如果你已經便秘了，每天在相同的時間花時間排便。最好的時間通常是緊接餐後。
- 記住每個人的身體是不同的因而需要定自身的規律。

每天至少喝 6 到 8 盃液體：

- 在液體幫助下，排便會容易些。
- 水，果汁，奶和湯是很好的選擇。
- 普通的咖啡，茶和可樂汽水飲料不那麼好。這些飲料中的咖啡因將液體帶出你的體外。
- 有些人喜歡將果汁加入水里，這樣會有味道。嘗試檸檬，橙子，或酸果汁。
- 天氣熱時，每天多喝一盃液體。
- 如果你有心臟，血管或腎方面的毛病，在你打算改變喝多少液體前跟你的醫生談一談。



**HEALTHY
Eating
FOR
HEALTHY
Aging**

防止便秘

防止便秘，你能做些什麼？(繼續上頁)

每天喫含纖維的食物。纖維幫助將廢物從你的消化系統排除。

- 喫大量的全谷麵包和麥圈。
- 喫水果和蔬菜。
- 喫洋李喝李子汁。洋李含有一種天然輕瀉物，還有纖維。
- 糠含有大量的纖維，喫糠的一種容易的方法是把它撒入湯，雜合面，酸奶或熱面圈里。如果你有咀嚼方面的困難這會對你有所幫助。當你想在飲食中增加纖維時，慢慢地增加你的攝入量。用2到3周的時間，每周添加一點。這將會防止脹氣。
- 這裡是一些好的纖維源：天然糠；糠麥圈；加糠小松餅；全麥麵粉；全麥麵包；小扁豆，去皮青豆和豆類；全谷麥圈如Red River™， Shredded Wheat™，和 Grapenut Flakes™；堅果；種子；蔬菜和水果。



每天享受體力活動：

- 鍛煉有助與預防便秘。這裡包括走路，拉韌帶，做家務，游泳和騎自行車。
- 找一些你享受的活動。如果你在鍛煉的時候覺得有樂趣，你更可能堅持鍛煉。



不要使用太多輕瀉藥：

- 僅當你需要時短時期使用輕瀉藥。如果你已長期使用它們，跟你的醫生談談。
- 長期使用輕瀉藥能導致便秘或使便秘更嚴重。你的腸子最終可能需要輕瀉藥才工作。



提示
體力活動幫助預防便秘，
參加鍛煉。



健康飲食檢查表

什麼樣的變化能改善你的飲食習慣？

我一天至少定時喫三餐正餐

是 不

你需要喫豐富多樣的食物，它們來自所有四大食物組。這將供給你的身體所需要的蛋白質，維他命，礦物質和能量。有規律的正餐和健康小喫幫助維持你的體能。規律的正餐幫助確保你喫得夠量。



我每天喫 5 份或更多谷類食品。其中至少 3 份是全谷的。

是 不

谷類含碳水化合物供給我們能量。它們還提供維他命B 和鐵有助血液健康。全麥面包，加工好的谷類食品(cereal)和糠含大量的纖維。纖維和健康的流質如水，果汁及奶有助於防止便秘。

我每天喫 5 份蔬菜和水果。

是 不

蔬菜和水果供給我們很多維他命和礦物質。它們還提供纖維。為攝取維他命A 和 C，確保喫 深綠色和橙色蔬菜以及橙色水果。

我每天喫 2 份或更多奶製品。

是 不

奶製品是極好的鈣源。鈣幫助保持我們的骨骼健康。這份檢查表能幫你決定。

**HEALTHY
Eating
FOR
HEALTHY
Aging**

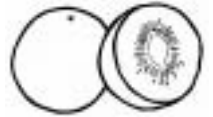
健康飲食檢查表

什麼樣的變化能改善你的飲食習慣？(繼續上頁)

我每天至少喝 6 到 8 盃流質，咖啡和茶不計在內。

是 不

流質幫助防止便秘和脫水。



我試著不喫太多鹽。不喝太多酒，咖啡及茶。

是 不

大多數人攝入的鹽比他/她們需要的多。少喫咸食，就餐時和烹調時少用鹽以減少鹽的攝入。大多數成年人每天喝酒不該超過一盃。濃飲料不利於你的健康。咖啡和茶阻礙你的身體從食物中吸收鐵和鈣。每天喝咖啡和茶少於 2 到 4 盃。



在我服用任何維他命和礦物質補劑前，我征詢醫生，飲食學家或營養學家的意見。

是 不

服用維他命和礦物質會有所幫助，但是它們從不可能代替健康飲食。高劑量對你來說有壞處。你的醫生，註冊飲食學家或藥劑師可以幫助你決定什麼對你合適。其它藥物可能對你的身體使用營養素有影響。



我享受有規律的體力活動。

是 不

有規律的體力活動幫助帶給你好胃口。它也燃燒能量。這意味著你喫得更多并攝入更多你身體需要的維他命，礦物質和蛋白質。



對所有這些問題，你的回答是‘是’嗎？祝賀你！
如果你回答‘不’，你可能需要幫助以改變你的飲食。



提示
改善你的飲食習慣對你的健康有好處。

水對你大有好處！

我們的身體需要水來維持健康

養成每天喝水的習慣。你該喝 6 到 8 盃液體，其中至少 3 或 4 盃該是水。

當你需要更多水的時候你並不總是感到渴。這裡是一些表示你的身體需要更多液體的征狀：

- 你的舌頭和嘴發乾
- 你感到糊塗和疲倦
- 你排尿少，尿呈深色并帶有很強的味道
- 當你從床上或椅子上起來時，感到輕微的頭痛或頭昏
- 你感到便秘

你該喝水當：

- 你家裡熱，或你在熱天氣裡外出
- 你在鍛煉
- 你在服用液體藥物
- 你在發燒，嘔吐或拉肚子
- 你的血糖高
- 你喫很多的纖維

怎麼樣喝入更多的水

- 循序漸進，每天比平常多喝一點。對於你的身體來說適應額外的水將花一定的時間。
- 喝熱的，溫的，或冷的水。如果你喜歡冷的水，在冰箱里存放一瓶或一大壺水。
- 記得提醒你自己喝水。把一玻璃盃水放在桌子上容易夠得著的地方。
- 早上起床時喝水。當我們剛醒的時候我們自然地感到渴。
- 養成喝水的習慣，每喫正餐和點心時至少一盃。試著每喫幾口就餵一口。
- 嘗試用吸管。或用帶吸管的運動飲料瓶喝水。
- 每天清洗你的吸管，瓶子和玻璃盃。一天當中洗幾次喝水的玻璃盃。
- 嘗試放一片檸檬在水里，添加味道。



**HEALTHY
Eating
FOR
HEALTHY
Aging**

水對你大有好處！

我們的身體需要水來維持健康 (繼續上頁)

其它你需要喝的東西：

- 果汁
- 奶
- 大豆或大米飲料
- 汽水
- 草藥茶
- 不含咖啡因的咖啡或茶

你也可以喝湯，喫冰棍和果凍。它們大部分是液體。

如果我患糖尿病或體重過重，怎麼辦？

- 選擇無糖飲料
- 將果汁和普通飲料換成減肥飲料和無糖冰棍。

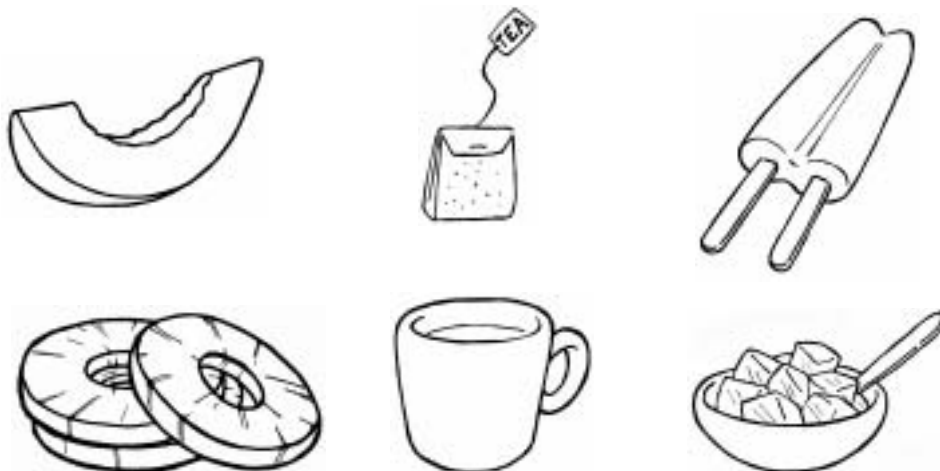


關於酒精？

- 限制你喝酒的量
- 問你的醫生你喝酒是否安全

關於咖啡和茶？

- 每天不要喝超過 3 或 4 盃含咖啡因的咖啡和茶。咖啡因吸取你體內的水分。如果你喝普通的咖啡和茶，你需要喝更多的水。
- 你可以喝更多的草藥茶和不含咖啡因的咖啡或茶。



提示

養成每天喝水的習慣，喝 6 到 8 盃液體。

選擇健康小喫

有些人每天喫量少的正餐和幾次小喫。當你選擇小喫的時候，這裡是一些需要想到的問題。

我怎麼知道這小喫對我是健康的？

加拿大健康飲食食品指南告訴我們喫四大類食物組內的多樣化食物。這裡給出一些各組的小喫樣品。

這裡是一些不同食物組

谷類食品：

每天我們需要 5 到 12 份。

多少算一份？

1 片麵包
1 個托提菴(tortilla)
1 個若提(roti)
1 個皮塔(pita)
1 個小松糕
3 或 4 片餅乾
1/2 麵包圈 (bagel)



蔬菜和水果：

每天我們需要 5 到 10 份。

多少算一份？

1 份中號蔬菜或水果
1/2 盃罐頭水果
1/2 盃果汁



奶製品：

每天我們需要 2 到 4 份

多少算一份？

1 盃牛奶
1 片奶酪 (3" x 1" x 1")
3/4 盃酸奶

肉和替代品：

每天我們需要 2 到 3 份

多少算一份？

1/4 盃堅果
3 條牛肉干
1-2 個雞蛋
2 大湯匙花生醬

這小喫會給我提供纖維嗎？

用全麥製作的食品提供大量的纖維。所包括的食物如：全的小麥，黑麥，或大麥，麥糠和燕麥糠。

其它含大量纖維的食物有：蔬菜，水果和豆。如果你不習慣喫大量的纖維，逐漸在你的飲食中添加這類食物。如果你多喫纖維切記多喝流質。

**HEALTHY
Eating
FOR
HEALTHY
Aging**

選擇健康小喫

我的小喫含有大量鹽嗎？

隨著我們年齡的增長，我們對食物的味覺可能不如從前。這通常意味著我們添加更多的鹽，而不是對我們剛好合適。為了調味試著增加香草和香料代替鹽。減少你所喫的咸小喫的量。

我的小喫大部分是脂肪嗎？

一份小量小喫可能含有比一份正餐還多的脂肪。讀標籤。一份低脂肪小喫含低於日攝脂肪總量 (3克或更少)的5%。試著選擇這一類小喫，而不是高脂肪小喫。

這裡是一些不同食物組

任意時候小喫：

- 罐頭水果用自身的果汁
- 水果干 (葡萄干，杏干)
- 新鮮蔬菜，如胡蘿蔔和芹菜條

- 新鮮水果
- 罐頭水果用自身的果汁
- 水果干 (葡萄干，杏干)
- 新鮮蔬菜，如胡蘿蔔和芹菜條
- 水果汁
- 全麥麵包圈
- 餅干
- 蘇打餅干
- 低脂肪奶酪
- 牛奶
- 酸奶
- 家制布丁
- 低脂肪或家制 水果全谷小松糕
- 無黃油苞米花，或微波爐苞米花
- 皮塔(pita) 麵包抹hummus醬

某些時候小喫：

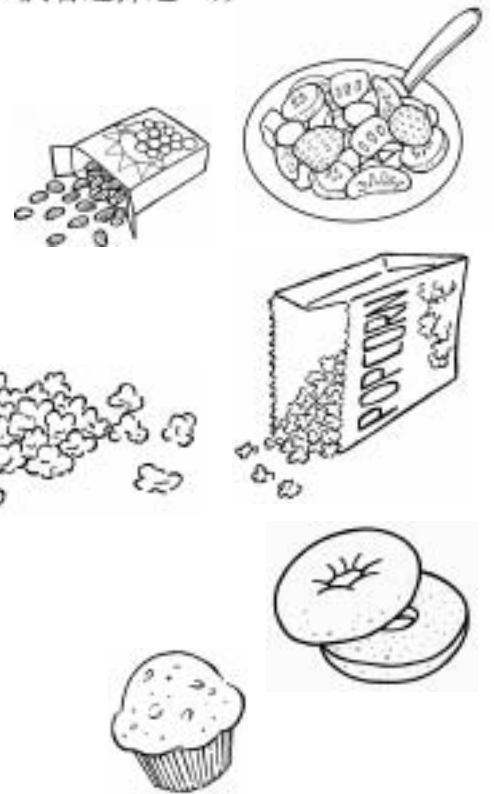
這些比起任意時候小喫有營養但是含高脂肪或鹽。你僅在某些時候喫它們。

- 黃油苞米花
- 花生，堅果和種子類
- 冰激淋
- 咖啡店里買的小松糕
- granola bars
- 普通奶酪

罕用小喫：

這些食物含很高的脂肪，鹽或/和糖。僅偶爾喫它們。

- 爽口薄荷，糖和巧克力
- fudge(牛奶軟糖)
- 油炸食物(如薯條)
- doughnuts
- dipped granola bars
- 冰激淋餅
- 水果汁
- 速食湯
- 炸薯片
- 甜麵包卷



提示：
享受喫好，
勤鍛煉，
自我感覺
好。

為一兩個人煮餐

這裡是一些容易的方法

為一兩個人煮餐可能是麻煩的。

事前計劃

- 決定在未來的幾天或一週里你打算喫什麼。
- 根據你的用餐計劃制訂一份購買單。
- 將你的購買單貼在冰箱上或某處容易看得到的地方。在購買單上添加你想到的食物。

將餐做好供以後食用

- 在冰箱里保持一份備用餐。
- 將你不喫的部分冰凍在小的容器或冰箱專用袋里。
- 煮大量分小份額冷凍。一些適於冷凍的餐有燉肉，雜合菜，咖哩，意大利面醬，瑞士牛排，白菜卷和奶酪餃子。
- 制好的肉末餡裝在小松糕錫罐里。你可以把它們冰凍好使用時每次取出一罐。
- 製作你自己的漢堡肉餅，每片餅之間放蠟紙。將它們冷凍在袋子或容器里。



如果你冷凍食物

- 在容器上寫上日期。
- 確保你能看見這些放在冰櫃裡的容器。
- 用微波爐，烤箱或爐子再次給食物加熱。



其它辦法

- 到圖書館查看食譜書籍如“為一兩個人煮餐”(“Cooking for One or Two”)。
- 為了使煮東西更容易，重新佈置你的廚房。
- 考慮弄一台微波爐。用它煮東西又快又方便。
- 與朋友一起用餐。
- 跟朋友和家人一起煮餐。
- 與其他人一起在老年中心，公寓食堂或餐館用餐。
- 通過電話定貨，讓人遞送日用雜貨。



**HEALTHY
Eating
FOR
HEALTHY
Aging**

為一兩個人煮餐

一些使煮餐容易的方法

製作一鍋餐

- 用長柄平底煎鍋，電炒鍋，炒鍋或蒸鍋器皿製作并裝全餐。
- 用同一口鍋煮同一餐中的兩種食物。
- 例如，當意大利通心粉或土豆差不多煮熟時加入蔬菜。



冷凍食物

- 保存有冷凍水果和蔬菜以防新鮮食品用光時有儲備。
- 只煮夠一餐的冷凍蔬菜。

干製品和干食物

- 廚房裡總是有干食品，如意大利通心粉，米圈，烙餅和餅干粉以及餅干。

如果你用完新鮮食品，使用：

- 干香料，如脫水洋蔥和香菜，或蒜和洋蔥粉。
- 全脂奶粉
- 速食土豆泥
- 速食布丁粉 – 將布丁或果膠粉分成四份。每次煮一份。



罐裝或瓶裝食品

保存有製作快餐的罐裝食品，例如：

- 魚和肉類罐頭
- 湯和燉肉罐頭
- 豆類和小扁豆罐頭
- 水果，蔬菜和果汁罐頭
- 牛奶罐頭
- 布丁罐頭
- 花生醬或芝麻醬
- 果醬和果凍



提示
只煮夠一餐
的冷凍蔬菜。

為一兩個人煮餐

想要小量！一些建議

購物

為了減少浪費：

- 只買你所需要的夠一或兩餐的量。
- 買小袋色拉和切好的蔬菜。整顆的蔬菜如包菜或花菜可能會引起浪費。

將一種食物用在不同的餐里。嘗試：一塊牛排切成兩半，一半煮作晚餐，另一半切成小塊或小條後冷凍，煮的時候加入湯里或燉。

買單份的色拉和熟食櫃檯的熟菜。

買單片的肉，如果那正是你所想要的。

要求賣肉者將大片肉切成較小片。

買能存放于冰箱的餅干生面團。切開足夠一兩天烘烤的量。將其餘的存放冰箱，一週內用完。

買單份袋裝食物如熱可可，速食早餐，固體湯，袋面，和速食熱面圈。

食品儲存

把你的麵包和麵包卷存放在冰櫃里。每天將你所需要的取出。

將小松糕，盃形蛋糕和切片蛋糕冷凍在小的容器里。

將堅果和種子密封在袋子或容器里放入冰櫃。將你所需要的取出。

將硬奶酪切小片用塑料膜包好，將其冷凍。



提示
只買你所需
要的夠一或
兩餐的量。

為一兩個人煮餐

喫柔軟的食物

如果你的牙齒，牙齦或者假牙有毛病，你應該儘快去看牙科醫生。

如果你發現咀嚼困難，改變你所喫的東西或你製作食物的方法。準備飯菜時嘗試用絞拌器或食物絞拌器。有些食物如燉肉，蔬菜，谷類如大米，意大利干面等，煮的時間長些會變得更軟。燉肉而不是燙煮或油炸使肉更軟些。煮菜或做湯時嘗試放些深色的雞肉或魚和大量的蔬菜。儘量喫軟的食物。

這裡列舉一些各類柔軟食品

牛奶製品

- 牛奶或奶昔(milkshake)
- 酸奶
- 凍酸奶或冰激淋
- 布丁
- 奶酪或奶酪醬

肉類

- 薄片牛肉，豬肉或雞肉
- 絞碎的牛肉，豬肉或雞肉
- 鍋制烤肉或燉肉
- 午餐肉(meat loaf)或肉丸

肉類的代替品，你可以喫：

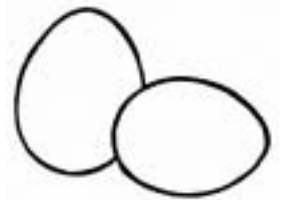
- 荷包蛋，碎炒蛋，或水煮蛋
- 煎蛋卷
- 細花生醬
- 豆子，小扁豆和干青豆
- 豆腐
- 罐頭魚，新鮮魚或凍魚

蔬菜和水果

- 煮熟的蔬菜
- 煮熟的水果，如蘋果醬
- 水果泥和蔬菜泥或水果湯及蔬菜湯
- 生蔬菜泥和水果泥
- 軟的水果如梨，香蕉和桃
- 水果和蔬菜汁

谷類

- 表皮柔軟的麵包或麵包卷
- 小松糕
- 足量牛奶泡早餐麥圈
- 熟食麥圈(cereal)如燕麥或cornmeal
- 麵包和餅干蘸牛奶或湯
- COUSCOUS
- 煮軟的米飯和麵條



**HEALTHY
Eating
FOR
HEALTHY
Aging**

喫柔軟的食物



你可以將各餐部分和全部換成軟食物，下面是兩份用軟食的食譜。

樣品食譜 1

早餐：

- 荷包蛋
- 麵包
- 酸奶
- 蘋果汁
-

小喫：

- 梨

午餐：

- 奶酪意大利通心粉
- 罐頭西紅柿
- 一盃牛奶
- 雞尾果汁

小喫：

- 香蕉麵包

晚餐：

- 午餐肉(meatloaf)
- 土豆泥
- 煮紅蘿蔔
- 布丁飯
- 一盃牛奶

小喫：

- 牛奶泡麥圈(cereal)

樣品食譜 2

早餐：

- 麵包抹花生醬
- 牛奶泡香蕉片
- 一盃牛奶

小喫：

- 小松糕
- 果汁

午餐：

- 蔬菜湯
- 烤豆
- 軟麵包卷
- 巧克力布丁

小喫：

- 冰激淋

晚餐：

- 金鱈魚(tuna)雜合拌青豆飯
- 一盃牛奶
- 蘋果醬

小喫：

- 藍草莓
- 酸奶



提示
每組食物中
均有軟的食
品供選擇。

非奶製品鈣源

鈣是什麼？

鈣是我們保持健康所需要的多種礦物質中的一種。鈣使我們的骨骼和牙齒健康和強壯。它同時還幫助肌肉和神經正常工作。

為什麼選擇非奶製品鈣源？

有些人不喝牛奶或不喫酸奶及奶酪。他/她們可能：

- 對奶製品過敏；
- 不能消化奶製品中的乳糖；
- 不喜歡奶製品；或
- 由於倫理或宗教的原因不食用奶製品。

如果不食用奶製品，你需要從其它食物中攝取鈣。



你需要多少鈣？

年齡	你每天需的鈣
19-50 歲	1000 毫克
51-70+ 歲	1200 毫克

為什麼維他命 D 很重要？

維他命D幫助你的身體吸收鈣。僅有幾種非奶製品食物給我們提供維他命D：

- 蛋黃
- 魚
- 肝臟

強化維他命食物和飲料中添加了維他命D。例如，不含奶的人造黃油和維他命豆奶。如果很多這類的食品你都不食用，致慮服用添補劑。如果你服用多種維他命，它可能含有維他命D。讀標籤時弄清楚。維他命D也可以通過少量地將身體暴露給陽光而獲得。

你需要多少維他命D？

年齡	你每天需要的維他命D
0-50 歲	200 IU
50-70 歲	400 IU
71+ 歲	600 IU

你怎樣從非奶製品中獲得足夠的鈣？

仔細選擇食品。翻到這頁的背面查看含鈣的食物表。如果這些食物你沒有喫到足夠量，你大概需要服用添加劑。

**HEALTHY
Eating
FOR
HEALTHY
Aging**

非奶製品鈣源

作為比較, 1 盃 2% 的牛奶含 大約 300 毫克鈣

食物名稱	份量	每份中鈣含量 (毫克)
豆科植物		
豆腐 (加鈣)	100 克 (1/3 盃)	100
豆腐 (加鹽鹼)	100 克 (1/3 盃)	105
黃豆, 著熟	1/2 盃	90
白豆, 著熟	1/2 盃	65
Hummus	1/2 盃	60
Navy beans, 著熟	1/2 盃	60
斑豆或鷹豆, 著熟	1/2 盃	40
堅果和種子		
全芝麻	2 大湯匙	175
芝麻醬	2 大湯匙	125
干烘杏仁	1/4 盃	90
杏仁醬	2 大湯匙	85
榛子	1/4 盃	65
蔬菜		
羽衣甘藍, 著熟	1/2 盃	100
蘿蔔葉, 著熟	1/2 盃	95
甜菜葉, 著熟	1/2 盃	85
白菜, 著熟	1/2 盃	75
Okra, 冷凍, 著熟	1/2 盃	75
蒲公英葉	1/2 盃	55
黃四季豆, 四季豆, 或蠔豆	1/2 盃	55
芥末葉, 著熟	1/2 盃	50
蕪菁甘藍, 著熟	1/2 盃	40
西蘭花, 著熟	1/2 盃	35
罐頭西紅柿	1/2 盃	35
歐洲防風, 著熟	1/2 盃	30
魚		
紅鱒魚(salmon), 罐頭裝帶刺	100 克	230
粉 鮭魚(salmon), 罐頭裝帶刺	100 克	210
沙丁魚	11 小條	210
牡蠣	1/2 盃	120
扇貝, 蒸熟	7 只	105
罐頭蝦	1/2 盃	75
水果		
橙子	1 中號	55
無花果干	2 中號	30
非奶類飲料		
維他命米或 豆漿飲料	1 盃	300
谷類		
莧, 燙熟	1/2 盃	150
全麥麵粉	1 盃	40
其它食品類		
黑帶蜜糖	1 大湯匙	145
普通蜜糖	1 大湯匙	40

每份中鈣含量 (毫克)



提示

鈣使我們的骨骼和牙齒健康和強壯。

緊急儲備

你可能無法去商店，如

- 你在生病
- 壞天氣，或者
- 出現緊急情況。

設置一個緊急儲備櫃放不易變壞的食物。如果有空間，在冰櫃里存放一些應急食品

這裡是一些可存放較長時間的食品。

奶類製品

全脂奶粉
罐莊煉乳
超高溫消毒牛奶
干奶酪片

肉品及肉類替代品

魚或肉類罐頭
干的和/或罐裝的小扁豆和豆類食品
花生醬
冷凍的肉，家禽，魚

水果和蔬菜

青豆, 四季豆, 玉米, 番茄及其它蔬菜罐頭
蔬菜湯罐頭
水果罐頭
果脯
果汁罐頭或凍果汁
凍蔬菜和凍水果

谷類製品

干全谷和富強谷類食品
餅干, 薄脆麵包, 麵包干
意大利通心粉或米粉
米
餅干糕點干粉
熱的谷類食品 (如, 燕麥片, 麥糊等)
凍麵包, 麵包卷或小松糕

其他食品:

咖啡和茶
果醬和果凍
烹調使用的蔬菜油

**HEALTHY
Eating
FOR
HEALTHY
Aging**