

安享中老年的健康生活

陳明珍

目前國民平均壽命延長，老年期增長很多。要安享長久老年期生活，必須盡早注意保養，以具有健康的身體，良好的社交活動能力及安詳愉快的心情。

因此已屆老年期的人應遵守下列各項原則：

均衡的膳食

每天從“五大類基本食物”中每類選吃一、二樣，使各類營養素來源均衡。

(一)五穀類：米飯、麵食、甘藷等主食品，主要是供給醣類和一些

蛋白質，以產生熱量供應日常活動的精力。每天宜吃三~六份，每份如飯一碗，稀飯二碗，饅頭一個。

(二)肉、魚、蛋、奶、豆（豆漿、豆花、豆腐）類：這類食物都含有豐富的蛋白質，是補充細胞損耗的原料。每天宜各吃一份，即瘦肉一兩、魚一兩、豆腐一塊、蛋一個（宜限吃蛋白），牛奶（宜選脫脂奶），如果有一樣少吃，應選另一樣來代替。

(三)蔬菜類：含有礦物質、維生素，具有調節器官生理功能。深綠色、深黃紅色蔬菜如青菜、胡蘿蔔

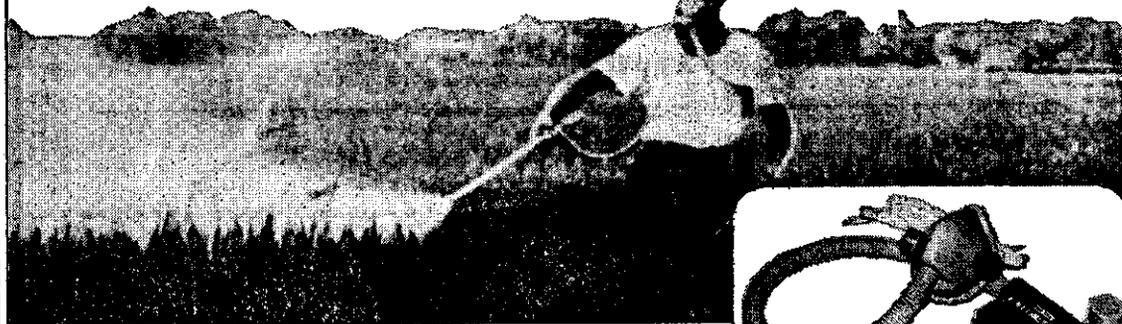
、番茄等，所含維生素、礦物質比淺顏色蔬菜多，宜多吃。每天應吃三份，一份為三兩蔬菜。

(四)水果類：台灣出產的水果如橘子、柳丁、木瓜、番石榴、芒果、鳳梨、香蕉等含有豐富的維生素，可供調節生理功能。每天應吃二份。一份如柑橘中型一個、番石榴一個、香蕉一條或西瓜一片。

(五)油脂類：炒菜用的食油及豆類，可以供給脂肪產生熱量，供身體活動的力量，中老年人宜吃植物油，每天宜吃三湯匙。

電子空氣過濾口罩

售價300元 郵政劃撥129600號



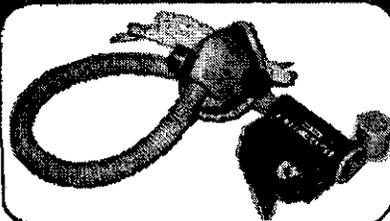
農友噴灑農藥，防止農藥吸入中毒。
化學工廠員工，防有害氣體吸入體內。
礦工及勞工，防止石粉末吸入肺部，
可預防職業病發生。

甚佳企業有限公司

台北郵政68~1642信箱
電話：(02) 5814719

經銷商：

林章一 台東市寶桑路248巷11號 電話(089) 326262
尚德農藥行 宜蘭縣員山鄉尚德村87號 電話(039) 325032
何德 花蓮縣富里鄉富南村48號



《徵求各地經銷商》

台專申字6721194號

食物調配

- (一)食物以柔軟淡味為主。
- (二)少量多餐，一天以4~5餐最好。
- (三)進餐時要保持輕鬆愉快的心情。
- (四)食譜經常變化，注意色、香、味，以增加食慾。
- (五)選擇容易消化，具有季節性且新鮮、質好的食物。
- (六)依照健康狀態製作均衡營養的食譜。

飲食指南

- (一)只吃八分飽，不多吃澱粉食物。
- (二)多吃良質蛋白質，如牛奶、豆漿、豆腐、魚、雞肉等，可得到充份的鈣質，以預防骨骼變硬、鬆脆。



- (三)多吃蔬菜和水果，可獲得維生素、礦物質和纖維質。
- (四)避免攝食塩份太高的食物，以預防高血壓。如醬菜、醬瓜、滷肉、豆腐乳等塩漬食品，香腸、雞鴨、臘肉、火腿等臘味食品及肉醬、沙丁魚等罐頭食品。
- (五)少吃動物性脂肪及肥肉，以避免罹患動脈硬化、高血壓、腦血管病變等成人病。
- (六)不暴飲暴食、不偏食。

(七)少吃不容易消化的食品，如油炸物、蠶豆等。

(八)多喝開水、可促進排泄。

日常生活

- (一)定期健康檢查。
- (二)隨時保持心平氣和，不急躁。
- (三)常常量體重，以保持標準體重。
- (四)要有充分的睡眠。
- (五)養成有規則的通便習慣。
- (六)養成良好的飲食習慣。
- (七)少抽煙，少喝酒。
- (八)多參加團體活動，或養成良好嗜好，以培養生活情趣，充實生活，例如參加老人俱樂部、早覺會或栽花、種草、下棋等。



臺灣銀行

存款戶升學進修融資

凡本行各種存款戶最近六個月每日存款餘額達萬元以上者為本人或子女升入大專院校或出國留學得申請本融資：

國內升學最高四萬元

出國留學最高廿萬元

期限四年，分十六期平均償還本息

國內升學 融資請向本行 各地分行洽辦
出國留學 承辦外匯

