

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

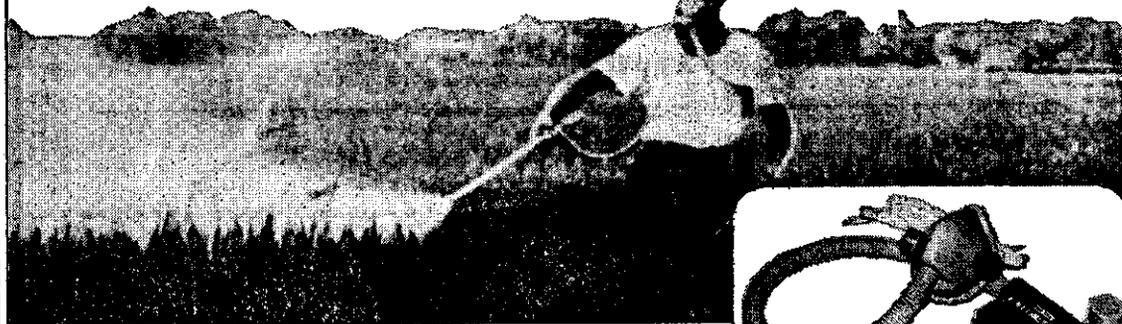
、番茄等，所含維生素、礦物質比淺顏色蔬菜多，宜多吃。每天應吃三份，一份為三兩蔬菜。

(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