



別再粗茶淡飯，小心沒病吃出病！

人到中年就該學學這 5 種吃法

中老年人不要吃冷的食材，即便是涼菜，也最好用熱水焯過。建議用“燉、煮、熬、蒸”的方法進行烹飪，做出軟食。

一則是營養流失少，二則是這樣更貼切中老年人牙齒的咀嚼能力以及消化吸收。

3 少吃高脂高鹽和醃制的食物

高脂食物不但會引起肥胖，長期食用還會堵塞動脈血管，損害大腦的功能。

飲食過鹹則容易引發骨質疏鬆、高血壓，長期飲食過鹹還可導致中風和心臟病。

而醃制食品不僅含鹽量高，還含有大量的亞硝酸鹽，它和黃麴黴素、苯丙芘是世界上最公認的三大致癌物質。

所以最好每天食用鹽不超過 5 克，油不超過 25 克，儘量少吃醃制食物。

2 個減鹽技巧：

①炒菜時不放鹽，起鍋裝盤上桌後再加鹽。這樣吃起來鹹味依然不減，但卻可以減少 1/2~2/3 的用鹽量。

②利用醋、芝麻醬、香料來調味，可加蒜、蔥、胡椒等變換口味，或適當將菜肴烹調成以甜、酸、辣為主的口味。

4 少吃多餐，每次只吃 8 成飽

有些中老年人長期食物攝入不足，機體不耐受食物的數量變化，所以增加食物品種和數量時最好循序漸進，不能操之過急，要給消化系統一個適應的過程。

一次進食較多不易消化，一天可吃 4~5 餐，每次只吃 8 成飽，這樣更有助於吸收。

5 科學選擇營養補充劑

科學補充蛋白質、礦物質、維生素、魚油、卵磷脂等營養補充劑，的確可以抗衰老、提高免疫力。

但最好諮詢醫生後再結合自身情況補充，建議到醫院或藥店購買，謹防被不良商家忽悠！

此外，老年人還要注意參加適量的體育運動，保持好心情，有助於促進食慾，保證進食量，預防營養不良哦~

減肥，七分吃三分練



吃，怎麼吃？

早吃碳水，午吃肉，晚上補好維生素。注意少油少鹽，少吃醃制食品。

碳水水吃高 GI 飽腹的優質碳水，蛋白質吃優質蛋白質，蛋白質的烹飪方法很關鍵，不要油炸，和煎太過，要少油少鹽。多吃蔬菜。

優質碳水

- 1、糙米：糙米含有精米所沒有的米糠層和胚芽層，可以改善體質、提高新陳代謝。
- 2、燕麥片：燕麥中富含大量的具有可溶和不可溶性纖維。
- 3、大麥：大麥中膳食纖維含量較為豐富，營養含量與其他穀物類似。
- 4、麥麩：含有大量的維生素 B 類、纖維素和維生素。
- 5、玉米：玉米中含有較多的粗纖維，有豐富的鈣、磷、錳和卵磷脂、維生素 E 等。

優質蛋白質

- 1、奶類和乳製品，比如牛奶、羊奶、乳酪，這些奶類和乳製品當中往往含有優質蛋白質。
- 2、蛋類，比如雞蛋、鴨蛋、鵝蛋、鵪鶉蛋，這些蛋類食物當中也含有優質蛋白質。
- 3、豆類和豆製品，比如黃豆、黑豆、紅豆、豆腐、豆漿，這些豆類和豆製品當中也含有優質蛋白質。
- 4、肉類的食物，比如豬肉、牛肉、羊肉、魚肉、蝦肉。

很多老年人，還有一些中年人，對於大魚大肉都有一種吃膩了的感覺。有的還害怕高血壓、高血脂、高血糖等找上自己。

於是在飲食上更喜歡那些「粗茶淡飯」的方式，認為這樣能夠保持身體健康，並且延年益壽！

說到「粗茶淡飯」，很多人幾乎就不怎麼吃肉了，就連蛋、奶也吃得很少，幾乎以「穀物果蔬」為主。但長期這樣真的好嗎？真的就是健康的生活方式嗎？

粗茶淡飯未必都養生

我們都知道，粗茶淡飯對機體不會造成太多負擔，對老年人來說是沒錯！

但是，有一點我要提醒你，如果食物過於清淡，長期下去體質會不好，遇到點小病很容易就倒下。

吃素者並不都健康！素食中，除了豆類含豐富蛋白質外，其他食物均很少，且營養價值較低，不易被人體消化吸收和利用。蛋白質、脂肪等不足，身體能好到哪裡去？

不要害怕大魚大肉，也不要迷信粗茶淡飯，營養全面搭配合理才是真理！相信很多中老年人會問，那我們要怎麼吃才最健康？

中老年人這樣吃最健康 1 注重食物多樣化，拒絕單一
在日常飲食中，要注意葷素搭配，

比例適當，這樣才能健康長壽。

食物內的維生素、蛋白質、糖、微量元素等成分必須互補存在，葷素搭配的飲食可增強老年人的新陳代謝，延緩衰老，促使組織細胞結構的完善，從而提高人體抗病能力。

中老年人膳食 4 要素

①每天吃不超過一個拳頭大小的肉類，包括魚、禽、蛋、肉；

關於吃肉，還有個口訣——吃畜不如吃禽，吃禽不如吃魚。

如果做不到每天都吃魚肉，可改成每週吃 2~3 次魚。平時，應儘量多吃白肉（如禽肉及魚肉），少吃紅肉（如豬、牛、羊肉等）。建議每週吃 2~4 個雞蛋。

②每天吃兩個拳頭大小的穀類，包括粗糧、雜豆和薯類；

③每天保證兩個拳頭大小的豆製品和乳製品；

④每天吃不少於五個拳頭大小的蔬菜和水果。

（最好的選擇就是應季水果蔬菜，價錢實惠，營養又豐富）

除了吃夠上述 4 類食物，還要保證食物的多樣性，做到穀類 2 到 3 種、肉類 1 到 2 種、蔬菜 5 到 8 種，最好再吃一些混合堅果，20 克左右為宜。

2 多燉少炒，食物溫軟為佳
對老年人來說，食物弄成暖軟潤更好。

NAME

Classified

聖路易地區
314-991-3747 Fax: 314-991-2554

分類廣告

服務業
房地產業
餐飲業
金融投資/保險業
旅遊/休閒業

美甲店請人
誠接電話，需英文流利，PT/FT 均可
314-685-5866

中餐廳請人
誠請炒飯廚師、打雜及接電話一名。略懂英文。楊小姐
314-620-9917

冷暖氣安裝維修
314-757-7032
李宏亮

Olive 新開餐廳
誠請企枱、員工、炒鍋
請電 **314-541-2179** 或至 8080 Olive Blvd 申請

誠聘中文家教，女性，擅長基礎教學，穩定長期
314-850-1812

Big Bend / Manchester 外賣店轉讓，生意穩定。誠請前台人員。聘請收銀，打包和電話，全工半工均可，有經驗者優先。
314-757-3996

店于富人區招奶茶人員、包小籠包師傅及生煎包師傅，需報稅
314-665-0783

考駕照/翻譯 服務
考駕照：多年的汽車培訓經驗，熟悉考駕照技術及規則。
98% 以上的學生第一次考試及格
翻譯：美國翻譯協會(ATA)會員，20 多年的豐富翻譯經驗，精通國、粵、英、日語。會代你填各種申請表格，陪你到 移民局，社安局，法庭/律師樓，醫院 等地。
羅先生/教練 314-210-7219

餐館誠徵
有經驗炒鍋、服務生、Busboy 及送貨 Delivery
314-239-1430

房間分租
包水、電、瓦斯，中國城，方便
314-239-1430

砍樹、修樹、家電、廢五金、垃圾清除、拆除工程
誠信可靠、經驗豐富、價錢公道，請電 Michael
314-585-3035

殺蟲公司
密蘇里執照，蟑螂、跳蚤、螞蟻、老鼠、白蟻、蜜蜂、蜘蛛等。商業、住家
314-537-3347
Ken (僅說英文)

聖路易新聞

新聞、廣告請洽

314-991-3747

e-mail: ad-slcj@slcjmail.com

傳真 314-991-2554