

健康安老通訊

2022年1月/2月



Melanie Kluzek, MS, RDN, LDN
註冊營養師

新的一年，警惕極端節食

節日季節結束了，這通常意味著以吃為重點的聚會以及暴飲暴食的節日也隨之結束了...



新年通常是回顧過去一年，並為新的一年設定目標的時刻。許多人在新年會下定決心，來年要改變飲食和/或運動習慣，以幫助他們減肥或改善他們的健康和福祉。

體重增加和諸如高血壓或糖尿病等健康問題不可能在一夜之間得以解決，通常是一個持續的循序漸進的過程。

我們的社會執著於快速減重的解決方案，鼓吹人們追求極端節食，以求快速見效，同時無需付出太多努力，或做出任何實質性的改變。

接下來為大家介紹極端節食——極端節食可能並不那麼容易辨別，可能看起來像是一種正確的解決方案，由所謂的“專家”提出，但其實並不是。



如何辨別極端節食：

- **特定食物組合**——只允許同時吃特定的食物或減肥餐——但並無證據支持這些說法。
- **承諾快速減肥**——這是一個直接的危險信號。快速減肥無法以健康方式做到，否則，您會失去身體的水分、骨骼以及肌肉量（這並非是您想減掉的）。
- **將您吃的食物列為“好”或“不好”的類別**——將食物分類是一種不健康的方式，如果您吃了“不好”的食物，會導致您產生罪惡感。
- **如果聽起來不像是真的，那麼它通常也不是真的。**
- **去掉一種或多種食物群**——水果、蔬菜、穀物、蛋白質食品、牛奶或富含鈣的奶制替代品。
- **無需運動**——另一個危險信號，經常運動和健康飲食是相輔相成的。
- **需要“推薦”的飲食**——如果某食物很難打動您購買——那麼它們也確實不好賣！
- **根據個體研究提出建議**——有些研究，其忽略了性別、種族、個體或集體之間差異，並且未經同行的評審。
- **嚴格飲食菜單**——遵循某一嚴格飲食菜單並不是一個終身的解決方案或飲食方式。請問問您自己，我這輩子可以一直按照這種飲食方式嗎？如果您的答案是否定的，那麼您就知道這屬極端節食。
- **某些建議，其目的是幫助賣書或產品**——這是另一個危險信號，如果某個人正從中獲利，那麼這可能屬極端節食。



改善整體健康狀況的秘訣：

- 如果您太過肥胖，那麼可以向註冊營養師尋求如何以安全健康的方式進行減重。
- 每天讓身體保持積極的狀態，或至少每週運動150分鐘——
與您的醫生談談何種運動水平和類型最適合您。
- 多吃些水果、蔬菜和全穀物，而不是如甜點和預包裝的零食等高度加工食品。
- 追求高纖維的飲食——
例如水果、蔬菜、全穀物和豆類等都富含纖維。
- 如果您當前抽菸，那麼請戒菸。限制您飲用的酒量。

如欲找到為您的飲食偏好和生活方式定製的個性化方案，請諮詢註冊營養師（RDN）。註冊營養師可幫助您設定一個現實目標，同時通過靈活的飲食方式，提高您的整體健康狀態。



二月是美國心臟月

二月的第一個星期五，請幫助增強
對心臟病的關注，安排在
全國紅衣日®穿著紅色衣服！

為了認識到心臟病的普遍性，如下列出了一些令人不安的事實：

- 心臟病仍是美國第一大致死原因。
 - 男性和女性都可能患有心臟病，但是，在死於心臟病的所有人中有一多半是男性。
 - 在美國，每37秒就有一个人死於心血管疾病。
 - 在美國，每40秒就有一个人心臟病發作。
 - 大約五分之一的心臟病發作不會引起人們的察覺——但會造成損害，雖然患者並未察覺。
 - 高血壓、高血糖和抽菸是心臟病的高風險因素。
 - 在這三大風險因素中，大約一半的美國人（~47%）具有其中一項。
 - 某些身體狀況和生活方式的選擇，也可能會造成患心臟病的重大風險，包括以下方面：
 - 糖尿病
 - 肥胖，或過度肥胖，飲食不健康，缺乏鍛鍊，過度飲酒
-

減少食品和飲料中的鹽

在日常飲食中，美國人攝入的鹽分（鈉）仍然很多。最常見的鹽來源是食用和飲用添加氯化鈉或鹽分的食品。

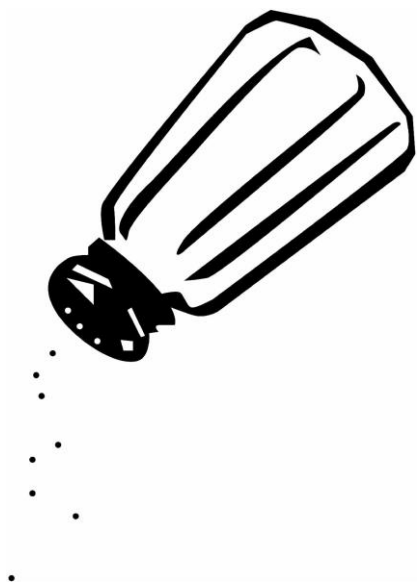
- 在全部的鈉攝入量中，70%以上的來自製造或加工的食品（並非其初始狀態）。
- 一般而言，美國人每天消耗大約3,400毫克鈉。

最近更新的2020-2025年美國飲食指南建議，14歲及以上的個人應將每天攝入的鈉含量限制到2,300毫克。

去年10月，美國食品藥品監督管理局（Food and Drug Administration）宣佈在接下來2½年要求商業加工、包裝和預加工食品等企業志願減少鈉含量，從而降低人們多餘的鈉攝入量。

雖然這屬“志願”指南，但是由於人們不斷要求降低食品中的鈉含量，這使得食品製造商需要採取必要措施，而須遵從並承擔降低全國心臟病風險以及增進民眾健康福祉的責任。

您認為您實際攝入的鹽量比您應該攝入的多嗎？請觀看這條短視頻，從中您可以學到4種減少每天攝入鈉量的方式。



什麼是“超級食品”

您聽說過“超級食品”一詞嗎，某一食品真的可以成為一種超級食品嗎？

吃超級食品會預防某些疾病，如心臟病或癌症嗎？

超級食品一詞是指與同類的另一食品相比，這一食品含有多種促進健康的營養物。

例如，三文魚可稱為超級食品，這是因為與白肉魚類如鮭魚相比，其含有更多的促進健康的營養物。

事實是，雖然超級食品可能含有很高的基本維生素、礦物質、營養物、抗氧化劑和/或植物素——如果您飲食不良，每天喝一杯藍莓果汁，吃一片三文魚作為正餐，並不一定會防止您得心臟病。

有許多因素，如我們的基因、我們的年齡以及生活方式的因素，在疾病發展方面起著作用。

這些因素中，某些因素，如基因和年齡，我們無法控制，然而，我們的生活方式是您可以控制的因素。

必須在綜合平衡和健康的飲食情況下食用超級食品，才能發揮整體效果，對於某些疾病起到最大程度的預防作用。



您可以做如下事情來改善您的飲食：

- 平衡飲食習慣，飲食中進食一些（3-4盎司）精益蛋白質。
- 吃少量（棒球大小）的穀物——選擇全穀物而非過度加工的穀物，或選擇含澱粉的蔬菜，如蕃薯或玉米。
- 飲食中的水果和蔬菜占一半的比例——儘量豐富每天食用的食物顏色！
- 選擇原味低脂肪或脫脂的奶制品或鈣強化的奶制替代品。
- 食用以下列示的各種“超級食品”。其中一些食品應適量食用（如黑巧克力、葡萄酒和堅果）。

受歡迎的超級食品

- 三文魚是一種多脂魚，飽和脂肪低，歐米珈-3脂肪酸高，可降低異常心跳風險，降低甘油三酯（大多數食品以及身體中脂肪的化學形態），減緩動脈斑塊的增長。
 - 美國心臟協會建議，每週應吃至少兩份3.5盎司的魚。

- **發酵食品**包含健康的腸道細菌，可幫助胃腸道回到健康細菌的正常平衡狀態。
 - 某些益處包括增進身體抵抗感染的功能，增強免疫系統，減少身體的炎症。
 - 示例包括克菲爾（kefir）、康普茶、泡菜、酸菜、酸奶，這些聲稱含有“活菌和活性益生菌”，以及其他培養的乳製品。
- **漿果類**，如藍莓和草莓，富含黃酮類的植物素。
 - 一項研究表明，女性如果吃更多藍莓和草莓，可減少心臟病發作的風險。
 - 美國心臟協會（American Heart Association）建議，每天吃九份水果和蔬菜，大約4.5杯。
- **藜麥和莧菜**——稱為“偽穀物”（其並非真正的穀物），富含纖維、營養物，且蛋白質含量較高。
- **亞麻籽和奇亞籽**富含有利於心臟健康的 ω -3脂肪、纖維和抗氧化物。
- **南瓜**熱量很低，富含纖維和維生素A。
- **甘藍**富含維生素A和維生素C、鉀以及植物素。
- **堅果和豆類**是很好的獲得蛋白質、多不飽和以及單不飽和脂肪的來源，可適量食用。
 - 示例包括無鹽杏仁、花生、開心果以及核桃。
 - 美國心臟協會建議每週可吃四份。
 - 將每份的量限制在1/4至1/3杯。

- 原味低脂肪或脫脂酸奶富含鈣、維生素D、益生菌和蛋白質。
 - 同時，其可作為菜譜中酸奶油的良好替代品。
- 黑巧克力富含黃酮類，但是脂肪和 熱量也很高。
 - 請節制食用，避免體重增加。
 - 確保您至少選擇黃酮類含量70%或以上的巧克力，從而保證攝入最多的黃酮類，同時攝入最少的糖分。
- 紅酒的適當飲用，在某種程度上有利於身體健康，但這並不是說越多越好。
 - 實際上，喝酒過多會對健康產生負面影響，例如甘油三酯水平增高，血壓升高，造成肝損傷。

請點擊[這裡](#)獲得一份脆甜蘋果和甘藍沙拉食譜。

請點擊[這裡](#)，獲取一份烘培藍莓燕麥早餐食譜。

欲瞭解以往各期的《健康安老通訊》，
或如需查看不同*語言版本的通訊內容，請[點擊此處](#)。

*該通訊的翻譯版本可能不會立即在網站上公佈。
請稍後查看！

注：本簡報的內容並未意在診斷、治癒或治療任何醫療、健康或其他狀況。
如果您有任何關於醫療狀況的問題，請諮詢您的醫生或其他合格的醫療機構。

訪問我們的網站



Illinois Department on Aging | One Natural Resources Way, Suite 100, Springfield, IL 62702- 1271

[取消訂閱aging.communications@illinois.gov](mailto:aging.communications@illinois.gov)

[關於Constant Contact](#)

由melanie.kluzek@illinois.gov與以下機構合作發送



立即免費體驗電子郵件營銷！