

由於經濟與環境的改善及醫療水準的提升，國人平均壽命延長，90、100高齡者大有人在。長壽是眾人追求的目標，但基本前提是擁有健康，健康又長壽才會活得快樂。

影響個人健康之相關因素很多，歸納起來大約可分為七大項：遺傳、飲食、運動、生活壓力、生活環境、預防保健工作與其他（如意外事故、傳染病……等）任何一項因素對於個人健康皆有相當程度的影響，不可忽略其重要性。

成人均衡飲食

衛生署給國人的每日飲食指南為：奶類1～2杯、魚肉蛋豆類4份、五穀根莖類3～6碗、蔬菜類3碟、水果類2個與油脂類2～3湯匙。

營養專家建議：每日所吃之食物種類如能超過30種，營養素之攝取較為均衡，同時注意膳食纖維的攝食，勿偏食太精緻之食物。



中老年人保健之道

曾玉惠

中老年人保健之道

健康是最大的財富，也是最大的幸福，中年以上的人應特別注意自己的健康，珍惜自己的身體。專家給我們的保健之道是：(1)攝取均衡飲食(2)保持理想體重(3)勿吃的太鹹、太甜、太油(4)勿偏食(5)早餐一定要吃(6)儘量採用天然飲食(7)不吃發霉及烤焦之食物(8)遠離防腐劑、色素及煙(9)飲酒節制(10)適度運動(11)免於生活壓力與(12)預防重於治療。

至於老年人，很多人認為年紀大了隨便吃吃即可，這是錯誤的觀念，因為沒有足夠的營養素就無法產生免疫機能，所以飲食中要有各種充分的營養素，當然每天也要維持適度的運動量。老年人的營養保健應朝三個方向努力：(1)提高免疫力(2)預防成人慢性病的發生(3)足夠的活動以保持活力。



中老年人三餐飲食不忘蔬果



每天適度運動有益健康