



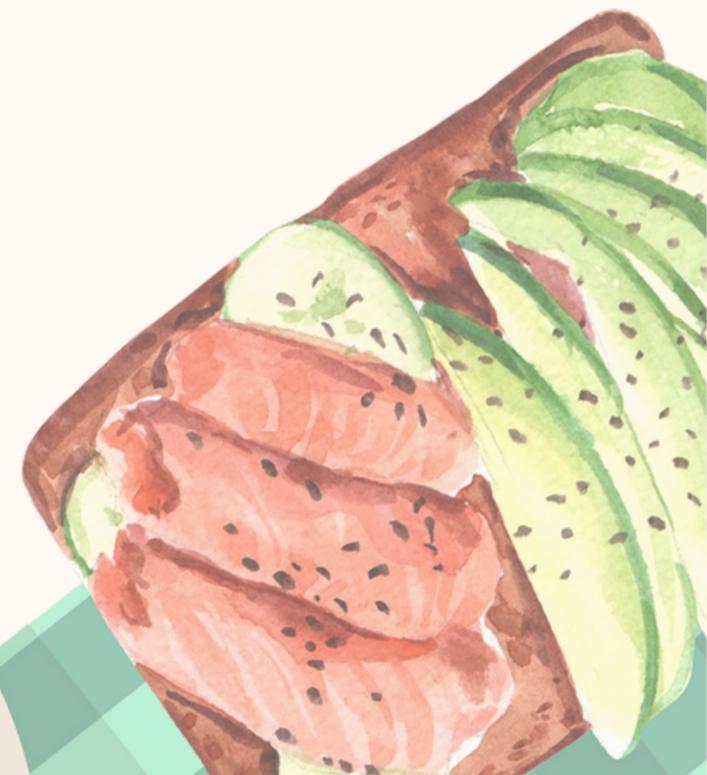
Seniors Community Grant Program  
2024-2025



# EATSMART

## 均衡营养迈向长寿之路

### 系列线上公益讲座



# 北美华人健康协会(CNIW)

- **加拿大正式注册的非盈利慈善机构**
- **主要功能板块包括：社区服务教育、国际医学科研与教学交流、及医学科普。**
- **致力于发表优质的医学科普文章，帮公众提升对健康知识的认知。**
- **几十位来自加拿大、美国及中国知名大学或医疗机构教授及医学科研人员组成的健康专家队伍**

## 本期主讲人

- **中国厦门大学生命科学学院 生物技术 本科**
- **加拿大阿尔伯塔大学 营养与代谢博士**
- **主要研究方向**
  - **营养与代谢类疾病的关系（肥胖，糖尿病，多囊卵巢综合症等）**
  - **人群饮食模式与饮食质量**



王业

Flora Wang, PhD



- **本次讲座旨在提供与营养健康相关的科普信息，内容仅供参考，不构成医疗建议、诊断或治疗方案。如果您有任何健康问题或正在接受治疗，请咨询专业的医疗人员或注册营养师（Registered Dietitian）。**
- **讲座中提及的建议可能因个人体质、健康状况或其他特殊情况而有所不同，建议在实施任何饮食或健康改变前，与您的医生或其他专业人士沟通。**



# 今日主题

**怎么知道自己是不是营养不良呢？**

**如果我有可能是营养不良 怎么办呢？**

**应该怎么吃才能保证充足的营养呢？**

# 什么叫做营养?

宏量营养素

碳水化合物

蛋白质

脂肪

微量营养素

维生素

矿物质

淀粉

糖

膳食纤维



# 微量营养素



# 充足的营养能够...

## 记忆/情绪

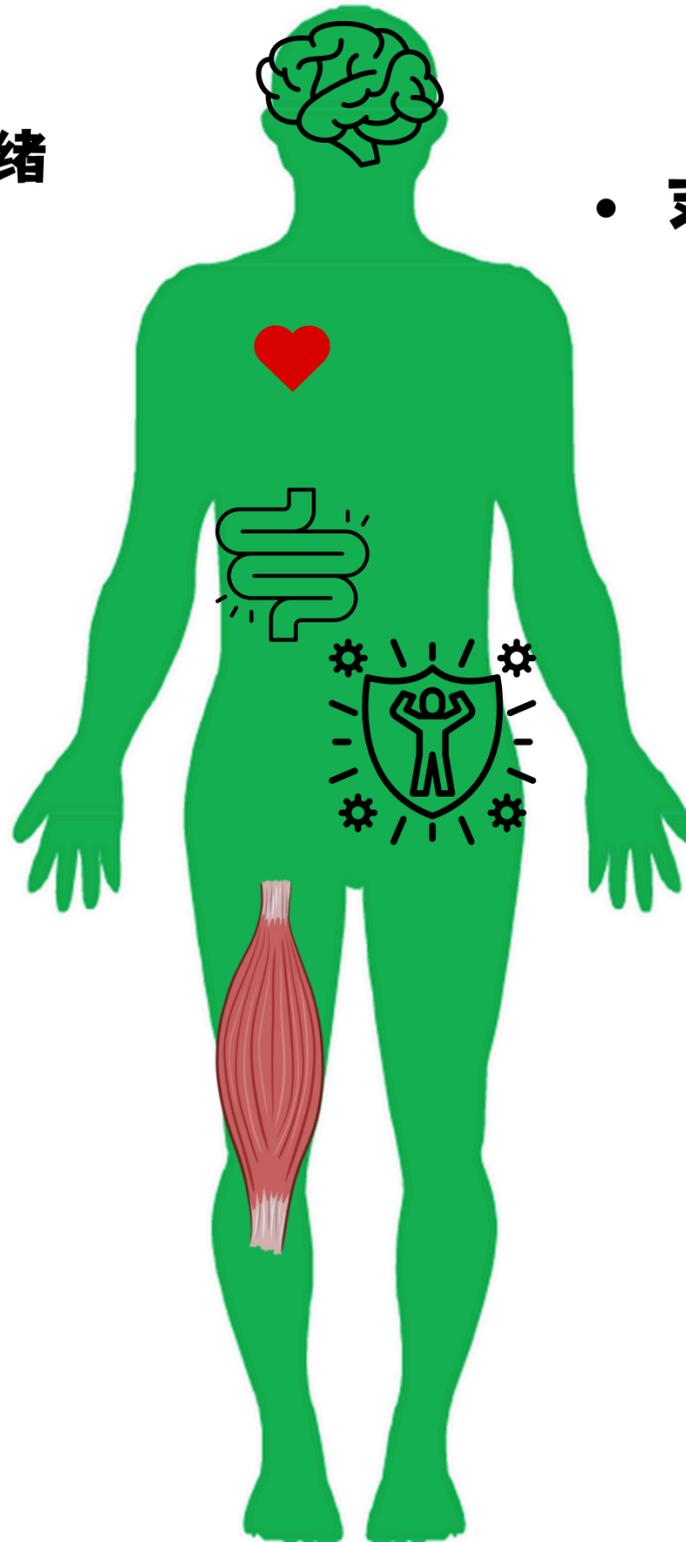
- 改善睡眠和情绪

## 胃肠道

- 肠道健康和消化
- 支持血糖健康

## 肌肉/骨骼

- 增强力量
- 强化骨骼
- 维持体重管理



## 心脏

- 支持血压和心血管健康

## 免疫力

- 降低感染风险
- 帮助预防或管理骨质疏松症、糖尿病、心脏病和某些癌症
- 改善从疾病或伤害中的恢复能力
- 改善药物代谢
- 支持伤口愈合



## 什么叫做营养不良

- 如果饮食中**缺乏**维生素、矿物质、常量营养素或足够的能量，无法满足身体的需求就可能面临营养不良的风险。
- 摄入**过多**的热量或任何营养素（蛋白质、脂肪、碳水化合物、维生素、矿物质或膳食补充剂）也会导致营养不良

# 人群中营养不良的情况普遍吗？

- **营养不良的风险与年纪成正比**



- **加拿大~34%的社区居住的65岁及以上的老年人面临营养不良的风险**

- **在养老院的老年人中，营养不良的患病率范围为12%至85%**

- **20-45%的老年人住院期间会营养不良，四分之一的人出院后会体重下降**



- **营养不良不是必然的，也是可以预防 and 治疗的！**



## 有可能引起营养不良的诱因

### 1. 感官上的变化

a. 味觉, 嗅觉, 视觉, 听觉

b. 口腔健康

### 2. 运动量减少

### 3. 肌肉流失

### 4. 精神状况 (比如独居)

### 5. 疾病

### 6. 经济状况

扫描二维码下载



# 怎样判断是不是营养不良？

## 营养筛查简表

Mini Nutritional Assessment  
**MNA<sup>®</sup>** Nestlé Nutrition Institute

姓名:  性别:   
 年龄:  體重, 公斤, kg:  身高, 公分, cm:  日期:

請於方格內填上適當的分數，將分數加總以得出最後篩選分數。

篩選	
<b>A 過去三個月內有沒有因為食慾不振、消化問題、咀嚼或吞嚥困難而減少食量？</b> 0 = 食量嚴重減少 1 = 食量中度減少 2 = 食量沒有改變	<input type="checkbox"/>
<b>B 過去三個月內體重下降的情況</b> 0 = 體重下降大於3公斤 (6.6磅) 1 = 不知道 2 = 體重下降1-3公斤 (2.2-6.6磅) 3 = 體重沒有下降	<input type="checkbox"/>
<b>C 活動能力</b> 0 = 需長期臥床或坐輪椅 1 = 可以下床或離開輪椅，但不能外出 2 = 可以外出	<input type="checkbox"/>
<b>D 過去三個月內有沒有受到心理創傷或患上急性疾病？</b> 0 = 有 2 = 沒有	<input type="checkbox"/>
<b>E 精神心理問題</b> 0 = 嚴重痴呆或抑鬱 1 = 輕度痴呆 2 = 沒有精神心理問題	<input type="checkbox"/>
<b>F1 身體質量指數(BMI) (公斤/米<sup>2</sup>, kg/m<sup>2</sup>)</b> <input type="checkbox"/> 0 = BMI 低於 19 1 = BMI 19至低於21 2 = BMI 21至低於23 3 = BMI 相等或大於 23	<input type="checkbox"/>

如不能取得身體質量指數(BMI)，請以問題F2代替F1。  
如已完成問題F1，請不要回答問題F2。

**F2 小腿圍 (CC) (公分, cm)**   
0 = CC 低於 31  
3 = CC 相等或大於 31

篩選分數 (最高14分)

12-14分:  正常營養狀況  
8-11分:  有營養不良的風險  
0-7分:  營養不良

### 1. 结果精准

- 国际权威组织推荐，强大的学术支撑

### 2. 使用简单快速

- 5 分钟之内完成

- 不需要特殊训练，不需要医院体检验血数据

### 3. 有效及时预测营养状态，有益于及时干预治疗

### 4. 后续的观测简便易行

步骤	问题	对应分数
1	过去三个月内有没有因为食欲不振、消化问题、咀嚼或吞咽困难而减少食量?	<ul style="list-style-type: none"><li>·0 = 食量严重减少</li><li>·1 = 食量中度减少</li><li>·2 = 食量没有改变</li></ul>
2	过去三个月内体重下降的情况	<ul style="list-style-type: none"><li>·0 = 体重下降大于3公斤 (6.6磅)</li><li>·1 = 不知道</li><li>·2 = 体重下降1-3公斤 (2.2-6.6磅)</li><li>·3 = 体重没有下降</li></ul>
3	活动能力	<ul style="list-style-type: none"><li>·0 = 需长期卧床或坐轮椅</li><li>·1 = 可以下床或离开轮椅,但不能外出</li><li>·2 = 可以外出</li></ul>

步骤	问题	对应分数
4	过去三個月內有沒有受到心理创伤或患上急性疾病?	<ul style="list-style-type: none"><li>• 0 = 有</li><li>• 2 = 沒有</li></ul>
5	精神心理健康	<p>0 = 严重痴呆或抑郁</p> <p>1 = 轻度痴呆</p> <p>2 = 沒有精神心理问题</p>
6	身体质量指数(BMI) (体重/身高的平方, kg/m <sup>2</sup> )	<ul style="list-style-type: none"><li>• 0 = BMI &lt; 19</li><li>• 1 = BMI 19-21</li><li>• 2 = BMI 21-23</li><li>• 3 = BMI =&gt; 23</li></ul>

# 迷你营养筛查结果

5个部分分数相加 (满分14)

12-14分: 正常营养状况

## 后续监测

- 住家老人每年评分一次
- 养老院住户每3个月评分一次
- 大病愈后重新评分

8-11分: 有营养不良的风险

3个月内体重减轻了么?

没有

每3个月评分一次  
监测体重变化

有

营养干预  
深入营养调查

0-7分: 营养不良

## 营养干预:

- 营养补充剂(600卡/天)
  - 加强饮食调整
- 监测体重变化  
深入营养调查



## 营养干预

- **避免体重减轻（通常是肌肉流失的体现）**
- **每日保证三餐和加餐**
- **保证蛋白的摄入（每公斤体重1.0-1.2克蛋白质）**
- **高蛋白的食物比如瘦肉，鱼，肌肉，豆制品，酸奶，  
奶酪，鸡蛋，豆类和坚果**
- **条件允许时尽量跟家人朋友一起用餐**



**该怎么吃才能达到均衡营养**

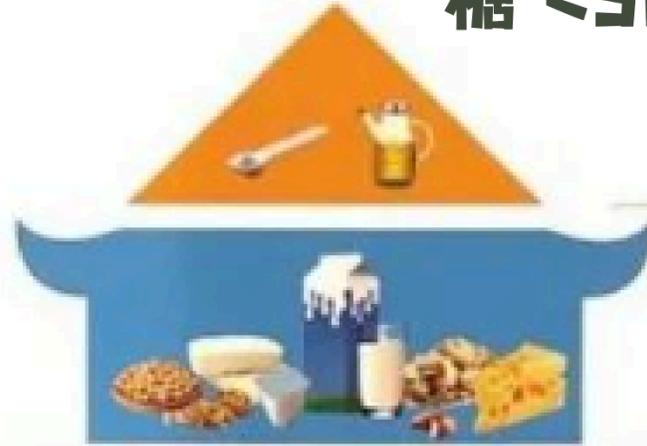


# 中国居民平衡膳食宝塔 (2022)



糖 <50克 盐 <5克 \*\*1 teaspoon 1茶勺

油/脂肪 25-30克 \*\*2 tablespoon 2汤匙



奶制品 300-500克

大豆 坚果 25-35克



动物性食物 120-200克

每周至少2次水产品

每天1个鸡蛋



蔬菜 300-500克

水果 200-350克



谷类 200-300克

包括全谷物和杂豆50-150克

薯类 50-100克

水 1500-1700 毫升



每天活动6000步

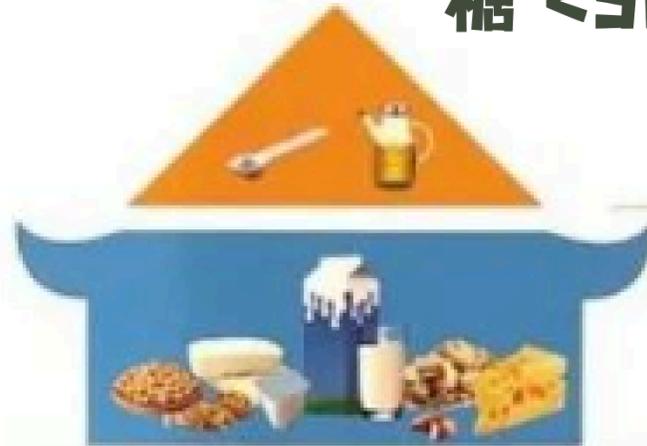


# 中国居民平衡膳食宝塔 (2022)



糖 <50克 盐 <5克 \*\*1 teaspoon 1茶勺

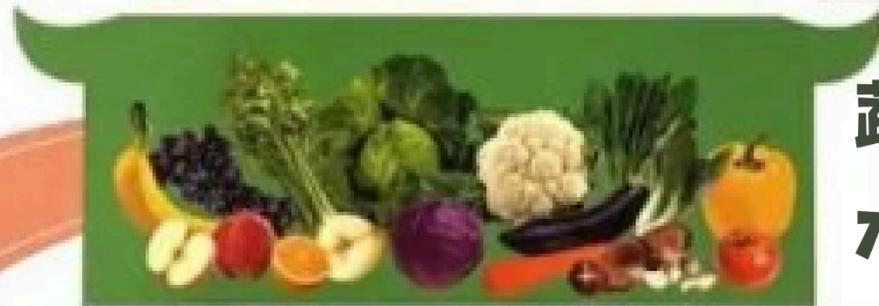
油/脂肪 25-30克 \*\*2 tablespoon 2汤匙



奶制品 300-500克  
大豆 坚果 25-35克



动物性食物 120-200克  
每周至少2次水产品  
每天1个鸡蛋



蔬菜 300-500克  
水果 200-350克



谷类 200-300克  
包括全谷物和杂豆50-150克  
薯类 50-100克

水 1500-1700 毫升



每天活动6000步

加拿大食  
品指南

# 健康饮食, 美好人生。

## 每天吃各种健康食品

吃足量蔬  
菜水果

吃蛋白  
类食物

多喝水代  
替饮料



选择全  
麦和杂  
粮食品

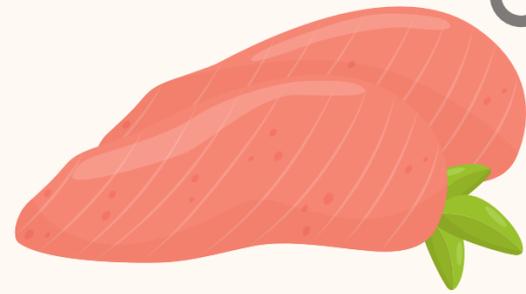
**一半以上粗粮**

**扫描二维码下载**



# 常见的高蛋白食物

## PROTEIN SOURCE



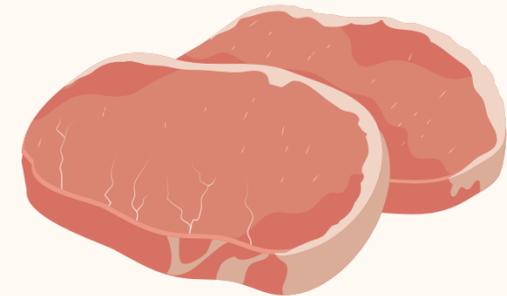
鸡肉



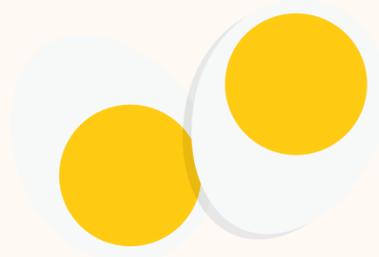
牛肉



鱼



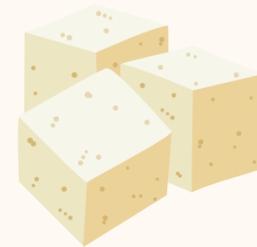
猪肉



鸡蛋



牛奶



豆腐

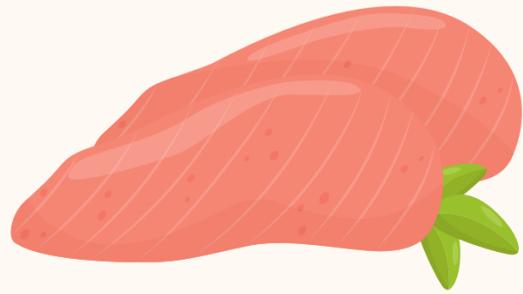


虾

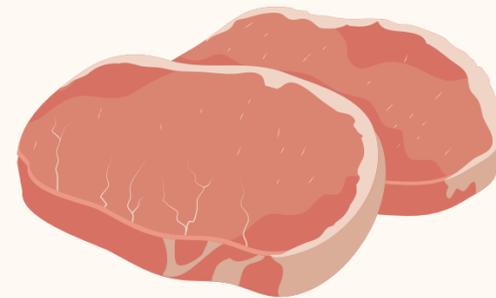
# 蛋白质的推荐摄入量

每公斤体重 每天1.0-1.2克

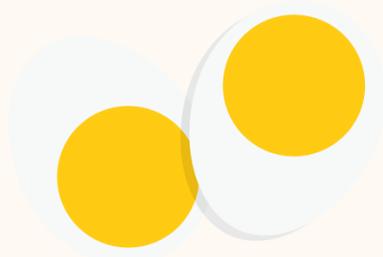
比如：50公斤体重-- 60克蛋白质



每100克肉 (巴掌大小) =25-30克



100克鱼= 20 克



1个= 6 克



1杯=3.4克



100克 (去壳, 6个) =25克

# 常见的淀粉类食物

## 粗粮



红薯



土豆



土豆



燕麦

## 细粮



米饭



面条



包子



烧饼

**目标：一半以上是粗粮**

# 常见的优质脂肪 (不饱和脂肪)

## HIGH QUALITY FAT



牛奶



三文鱼



橄榄油



菜籽油



坚果



牛油果



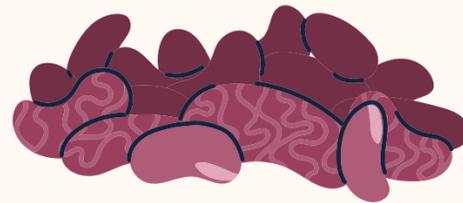
鱼油

# 常见的高纤维食物

## FIBER SOURCE



西兰花



豆类



苹果



绿叶菜



杏仁



蘑菇



草莓



燕麦

# 常见的高钙食物

## CALCIUM SOURCE



牛奶



酸奶



芝士



带骨鱼罐头



豆腐制品



高钙豆浆



杏仁



毛豆

# 读懂食物营养标签



加拿大2024年1月1日起正式启用新的食品标签



Nutrition Facts	
Per 1 cup (30 g)	
	% Daily Value*
<b>Calories 120</b>	
Fat 0.5 g	1 %
Saturated 0 g	0 %
+ Trans 0 g	
Carbohydrate 24 g	
Fibre 5 g	18 %
Sugars 4 g	4 %
Protein 4 g	
Cholesterol 0 mg	
Sodium 120 mg	5 %
Potassium 30 mg	1 %
Calcium 20 mg	2 %
Iron 4 mg	22 %
Thiamine 0.60 mg	50 %
Niacin 1.5 mg	9 %
Vitamin B6 0.175 mg	10 %
Folate 20 µg DFE	5 %
Pantothenate 0.4 mg	8 %
Phosphorus 175 mg	14 %
Magnesium 60 mg	14 %
Zinc 1 mg	9 %

\*5% or less is a little,  
15% or more is a lot

图片: Health Canada

## 份量 (Serving Size)

份量是用于计算表中所列营养成分信息的食物量，不是推荐的食用量。当您查看产品上列出的份量时，请考虑您的实际食用量。

## 热量 (Calories)

表中列出的热量是指给定份量的含量。如果您食用的量超出给定份量，热量摄入也会高于表中的数值。

## 核心营养成分的含(13种)

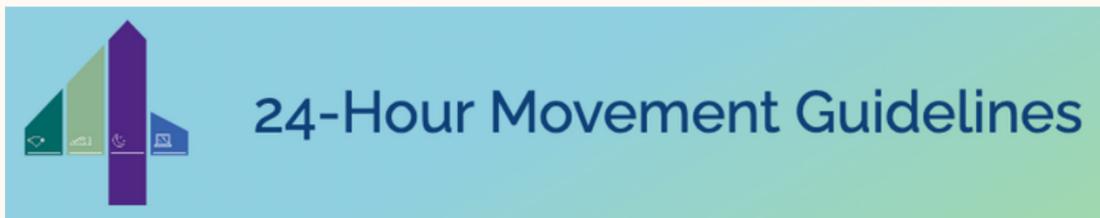
脂肪、饱和脂肪、反式脂肪、胆固醇、钠、碳水化合物、纤维、糖、蛋白质、维生素A、维生素C、钙、铁。

## % Daily Value

% Daily Value 告诉您某个产品含有少量 (**5%或更少**) 或大量 (**15%或更多**) 某种营养成分。

100% Daily Value 是基于2000卡路里的饮食计算的，可能不是适于所有人的推荐摄入量。

# 加拿大24小时运动指南 (65岁以上)



扫描二维码直达



大脑健康



生活独立



运动能力和骨骼健康



提高平衡能力



降低慢性病的风险





# 加拿大24小时运动指南 (65岁以上)



## 主要原则

1. 提高睡眠时间和质量

2. 减少久坐

3. 增加活动时间

# 加拿大24小时运动指南 (65岁以上)

## 日常活动

- 7-8小时睡眠，时间规律
- 每天**不多于3小时**看电视/IPAD时间
- 尽量减少连续久坐时间，多起身走动

加起来**不多于8小时**

## 运动

- 每天低强度的活动（比如站立）
- 每周150分钟中等强度以上的活动时间（根据自身能力调整）
- 注重能锻炼到平衡能力的运动（太极，瑜伽，户外健走）
- 每周2次增强肌肉💪运动的运动



扫描二维码直达



# 下期主题 营养与心血管健康

## 时间

9月10日 美加东部时间 晚上7:30

## 内容

- 老年人心血管疾病的常见风险因素
- 预防和降低风险的健康饮食习惯

## 参与方式

Zoom: 907 4591 435  
 登陆密码: 168168



## 营养与心血管健康

- 老年人心血管疾病的常见风险因素
- 预防和降低风险的健康饮食习惯



日期  
周二, 2024年9月10日



时间  
美东时间晚上 7:30



王业博士  
嘉宾

ZOOM 号码: 9074591435  
 登录密码: 168 168



王业博士在加拿大阿尔伯塔大学完成了营养与代谢博士学位, 她的研究重点是营养对儿童和成人肥胖、糖尿病以及多囊卵巢综合征的影响。目前王博士正在主导饮食质量和饮食模式相关的合作研究项目, 同时积极参与为注册营养师及广大社区举办的科研知识转化和科普教育活动。她是加拿大营养学会的活跃成员, 目前担任加拿大饮食研究基金会董事会成员。





# 木水 Flora

小红书号: mushui

**小红书**

扫描二维码  
在小红书找到我



## 糖尿病人怎样 自评食物升糖指数 GLYCEMIC INDEX




## 警惕低糖的陷阱

LOW SUGARS= HEALTHY?

### 低糖 ≠ 低热量

## 生酮饮食真的好吗?

Ketogenic Diet  
-Friend or Foe?



高脂肪  
极低碳水

## 今天你 补钙了吗



Ca Calcium

TOFU

MILK

### 两分钟看懂加拿大食品标签 (上) 1/5

#### 营养元素表

加拿大2024年1月1日起正式启用新的食品标签



Nutrition Facts	
Per 1 cup (30 g)	
Calories 120	
% Daily Value*	
Fat 0.5 g	1%
Saturated 0 g + Trans 0 g	0%
Carbohydrate 24 g	
Fibre 5 g	18%
Sugars 4 g	4%
Protein 4 g	
Cholesterol 0 mg	
Sodium 120 mg	5%
Potassium 30 mg	1%
Calcium 20 mg	2%
Iron 4 mg	22%
Thiamine 0.60 mg	50%
Niacin 1.5 mg	9%
Vitamin B6 0.175 mg	10%
Folate 20 µg DFE	5%
Pantothenate 0.4 mg	8%
Phosphorus 175 mg	14%
Magnesium 60 mg	14%
Zinc 1 mg	9%

\*5% or less is a little, 15% or more is a lot

465 g CEREAL

图片: Health Canada

## 零食星人看过来

美味

健康

方便

### 怎样既要又要还要!

