

康營樂® 金裝
為50歲以上人士
 度身調配合適的營養素
 有助保持心臟健康及活動自如

我們特有的三重功效系統
 綜合相關的重要營養素：

活動自如

- 鈣質及維他命D有助保持骨骼健康*
- 維他命C有助膠原組成，維持軟骨的正常運作*
- 蛋白質有助維持肌肉質量*

心臟健康

- 維他命B1有助維持正常心臟機能*



此產品適合**關注血壓**的人士服用

- 此產品含有鉀質
- 此產品適合**關注血壓**的人士服用

*聲稱符合歐洲食品安全局指引

此產品沒有根據《藥劑業及毒藥條例》或《中醫藥條例》註冊。為此產品作出的任何聲稱亦沒有為進行該等註冊而接受評核。此產品並不供作診斷、治療或預防任何疾病之用。

為您介紹康營樂® 金裝
適用年齡50+

康營樂® 金裝與您同行，配合均衡飲食及適量的運動有助維持：

- 心臟健康
- 活動自如



康營樂® 為不同年齡度身調配合適營養，特別為您提供：

- 美味可口的高鈣低脂營養配方
- 營養素聲稱符合歐洲食品安全局指引
- 創新保衛蓋，保證產品品質，更衛生更方便



40+

50+

60+

感受內在年輕

如欲了解更多相關資訊，請瀏覽www.optimel.com.hk



康營樂™ 服務中心
 2859 0888



菲仕蘭(香港)有限公司
 九龍旺角亞皆老街8號朗豪坊辦公大樓39樓



FrieslandCampina

© 2015 FrieslandCampina. All rights reserved.

Optimel™
 Tailored Nutrition For Your Age

康營樂™



適用年齡

50+

金裝 GOLD

為不同年齡度身調配合適營養

www.optimel.com.hk

您的健康及營養需要會隨著 年齡增長而改變

踏入50歲起，除了活動能力，您更需要關注心臟健康。



年齡增長對心臟的活動效能均可能帶來影響：

- 血管的彈性下降及變硬，心臟需要更大的力量才將血液運送到全身，令血壓較年輕時提升。¹
- 心臟活動的能力亦開始變弱，需要更多的時間才能充滿血液，心跳／心臟收縮的力度及節拍亦比年青時較弱。¹
- 血壓上升也會增加患上心臟病的機會。²



年齡增長對活動能力均可能帶來影響：

- 骨質明顯減少，增加骨折的風險。³
- 關節經長時間的使用，軟骨因不斷的磨擦及損耗而變薄。⁴
- 從30歲開始，肌肉流失的速度開始增加，影響肌肉的質量及力量。⁵

參考資料：

1. National Institutes of Health. National Institute on Aging. U.S. Department of Health and Human Services. Aging Hearts & Arteries: A Scientific Quest. 1990. 2. National Heart, Lung, and Blood Institute. U.S. Department of Health and Human Services. What Are Coronary Heart Disease Risk Factors? Available at <http://www.nhlbi.nih.gov/health/health-topics/topics/hd#3>. Schaafsma A, deVries PJF, Saris HM. Delay of natural bone loss by higher intakes of specific minerals and vitamins. Critical Reviews in Food Science and Nutrition. Crit Rev Food Sci. 2001;41(3):225-249. 4. Richard F. L. Age-Related Changes in the Musculoskeletal System and the Development of Osteoarthritis. Clin Geriatr Med 2010; 26(3): 371-386. 5. Richard W. B. Changes in the Body With Aging. Merck Manuals. 2015. Available at <http://www.merckmanuals.com/home/older-people-s-health-issues/the-aging-body/changes-in-the-body-with-aging>.

4個均衡飲食小貼士

你知道嗎？

香港人普遍未能足夠攝取每天所需的營養，有機會增加患上慢性疾病的風險。¹



- 多飲低脂奶可補充維他命B1，有助維持正常心臟機能。



- 多進食鉀質豐富的水果，如蘋果及香蕉。這樣有助攝取鉀質及其它營養，從而保持良好血壓。



- 烹調食物時可多選擇天然配料如檸檬、番茄、洋蔥，或天然香料如薑、蔥、蒜、辣椒、黑胡椒，來代替鹽或醬油，也同樣美味可口，卻沒有過多的鈉質。



- 牛奶含有豐富的蛋白質、鈣質及維他命D，可作為有效補充肌肉流失及骨骼健康的飲料。

進行康營養[®]免費健康測試，請登入
www.optimel.com.hk

參考資料：

1. Centre for Food Safety Food and Environmental Hygiene Department. The Government of the Hong Kong Special Administrative Region. The First Hong Kong Total Diet Study: Minerals. December 2014.

4個保持身心健康的運動*

定期的運動是健康生活重要的一環，可以每日在家中練習以下的動作，作為你日常的運動：

所有動作保持15秒並左右重覆3次



操兵(原地踏步) 有助維持心臟健康

1. 雙腳交替提起
2. 前腳掌先著地
3. 持續15-30分鐘
4. 節奏隨能力慢慢提昇至心跳和呼吸加快
5. 仍可談話



半蹲 有助維持心臟健康

1. 雙腳分開至肩闊，雙手前伸
2. 呼氣，收腹慢慢向後半坐，雙膝微屈至可應付高度
3. 保持膝蓋在腳尖後
4. 吸氣，站直
5. 上落做8-15下，重覆2-4組



弓步蹲 有助維持心臟健康

1. 弓箭步企，後腳跟離地
2. 呼氣，屈膝下蹲至可應付高度
3. 上身同時盡量向前腳一邊轉可應付深度
4. 腰直，不向前靠
5. 左右做6-10次，重覆2-4組



臀部伸展 有助維持活動自如

1. 站立
2. 踭腳，將足踝擱在另一邊膝上
3. 雙手前伸，收腹慢慢向後半坐，雙膝微屈

除以上的建議外，亦可考慮令心臟健康的運動：建議每星期總共進行150分鐘中等強度的帶氧運動¹。踏單車：香港不少地方也設有單車徑，請瀏覽 www.discoverhongkong.com，計劃您的單車之旅。

*每人的身體狀況各異，請向您的醫護人員諮詢，了解合適您的運動。

資料來源：特意鳴謝由香港中文大學醫學院營養研究中心提供
<http://www.sphpc.cuhk.edu.hk/cns/>

參考資料：

1. World Health Organisation. Global recommendations on physical activity for health. 2010. Available at http://www.who.int/dietphysicalactivity/factsheet_recommendations/en/. Accessed in February 2015