

康營樂®銀裝
為40歲以上人士
度身調配合適的營養素
有助保持活動自如

我們特有的三重功效系統
綜合相關的重要營養素：

骨骼強健

- 鈣質及維他命D有助保持骨骼健康*

關節靈活

- 維他命C有助膠原組成，維持軟骨的正常運作*

肌肉健康

- 蛋白質有助維持肌肉質量*

為您介紹康營樂® 銀裝 適用年齡40+

康營樂®銀裝與您同行，配合均衡飲食及適量的運動有助維持：

- 骨骼強健
- 關節靈活
- 肌肉健康



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

OptiMel™
Tailored Nutrition For Your Age

康營樂™



適用年齡

40+

銀裝 SILVER

為不同年齡度身調配合適營養

www.optimel.com.hk

* 聲稱符合歐洲食品安全局指引

© 2015 FrieslandCampina. All rights reserved.

您的健康及營養需要會隨著 年齡增長而改變

踏入40歲起，您開始加倍關注身體的活動能力。

年齡增長對骨骼、關節及肌肉均帶來損耗，影響靈活性及活動能力：



骨質明顯減少，增加骨折的風險¹



關節經長時間的使用，軟骨因不斷的磨擦及損耗而變薄²



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³

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



- 可以考慮以高鈣及含強化維他命D的牛奶代替咖啡作為早餐飲料，相比其他食物更有效補充骨骼所需。



- 牛奶含有豐富的蛋白質，可以作為有效補充肌肉流失的飲料。



- 將罐裝沙甸魚加入三文治作早餐，可補充身體鈣質的吸收。



- 喝水時放入數片檸檬或半個青檸，當中的維他命C既可增加關節膠原蛋白，又可增添味道。

進行康營樂[®]免費健康測試，請登入
www.optimel.com.hk

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，作為你日常的伸展運動：

所有動作保持15秒並左右重覆3次



臀部伸展

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



大腿後肌伸展

1. 站立
2. 單腳向前，另一膝微屈
3. 腰直，臀部靠後，上身前傾，手向前伸



大腿四頭肌伸展

1. 站立
2. 單腳向後提起，手托足蹠
3. 雙膝靠攏，用手拉高後腳



弓步蹲腰部伸展

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

除伸展運動外，亦可考慮令你活動自如的運動：遠足：既便宜又簡單的運動；香港有很多遠足徑任君選擇，例如龍脊和屏山文物徑等，想了解更多，請瀏覽 www.discoverhongkong.com，計劃您的遠足之旅。

*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. 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. 2. Richard F. L. Age-Related Changes in the Musculoskeletal System and the Development of Osteoarthritis. Clin Geriatr Med 2010; 26(3): 371-386. 3. 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>.

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.