

康營樂® 鑽石裝 為60歲以上人士

度身調配合適的營養素。不但有助維持良好活動能力及心臟健康，更強調醒目護腦

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*
- 此產品含有鉀質
- 此產品適合關注血壓的人士服用

醒目護腦

- 維他命B6、維他命B12及葉酸有助維持思緒機能，如認知能力*
- 每百克營養配方含50毫克DHA

* 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® 鑽石裝 適用年齡60+

康營樂® 鑽石裝與您同行，配合均衡飲食及適量的運動有助維持：

- 醒目護腦
- 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

60+

鑽石裝 DIAMOND

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60歲起，除了心臟健康和活動能力，您更需要關注腦部健康。



年齡增長對腦部的活動效能均可能帶來影響：

- 學習能力下降¹
- 記憶力下降¹
- 專注力下降¹



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。²
- 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。²
- 血壓上升也會增加患上心臟病的機會。³



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⁴
- 關節經長時間的使用，軟骨因不斷的磨擦及損耗而變薄⁵
- 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⁶

參考資料：

1. Glisky E.L. Brain Aging: Models, Methods, and Mechanisms. Chapter 1 Changes in Cognitive Function in Human Aging. 2007, Taylor & Francis Group, LLC. Available at <http://www.ncbi.nlm.nih.gov/books/NBK3885/>. 2. National Institutes of Health. National Institute on Aging. U.S. Department of Health and Human Services. Aging Hearts & Arteries: A Scientific Quest. 1990. 3. 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#4>. 4. 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. 5. Richard F. L. Age-Related Changes in the Musculoskeletal System and the Development of Osteoarthritis. Clin Geriatr Med 2010 ; 26(3): 371-386. 6. 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>.

5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



- 多飲用含有豐富維他命B及葉酸的牛奶，有助維持醒目護腦。



- 多吃三文魚，石斑及倉魚等含較多DHA的魚類，此類健康菜式之選或有助提升腦部功能。



- 煎炸食物的深淺顏色代表含有多少自由基，較深色的炸物比較淺色的更易加速腦部退化，故此少吃為妙。



- 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。



- 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。

進行康營樂[®]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



太極一式 有助維持醒目護腦

1. 吸氣、重心傾向一邊
2. 該邊手掌蓋在頭頂
3. 另一邊手臂平放至肩
4. 呼氣、重心轉移至另一邊



太極二式 有助維持醒目護腦

1. 雙臂下垂、雙膝微屈
2. 重心傾向一邊
3. 該邊手臂和另一邊腳同時提起
4. 然後即時放下
5. 重心轉移至另一邊



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. 蹠腳、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

除以上建議之外，參加醒目護腦的活動可以讓您保持身心活力，精神充沛，而透過群體社交活動還可以結識朋友。太極、跳舞班、水中體操運動及公園散步都是不錯的選擇。

*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/>