

香港中文大學那打素護理學院 流金頌培訓計劃

CTP001: 健康老齡化及代際凝聚
非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (一)

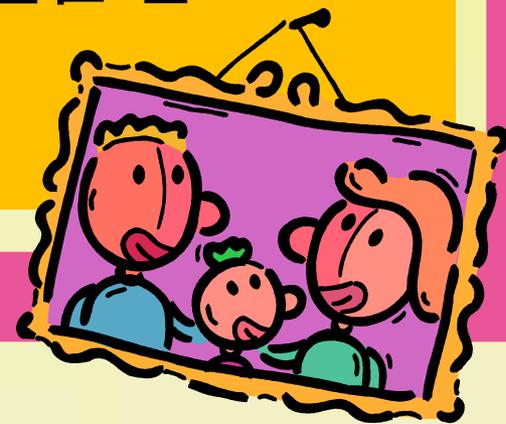
優質生活樂 · 營 · FUN



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

優質生活樂 · 營 · FUN

- 第三課 – 如何建立長者的自我形象
- 第四課 – 自我形象: 美顏及體重管理
- 第五課 – 投入晚年生活



外在美麗要由皮膚說起



皮膚細胞會受到不同程度的破壞

- 紫外光
- 吸煙
- 生活壓力
- 缺乏休息
- 環境污染
- 自由基

(Free radicals)

自由基



- 由炎症、細菌感染、吸煙
- 由消化過程的能量轉化中產生

- 對細胞，組織產生氧化作用
- 加快細胞，器官的老化
- 甚至引起癌症

處理壓力



定時定量



恆常運動



足夠休息

要有亮麗肌膚，就要
從飲食開始

延緩細胞衰老的 營養素

- 維他命A, C, E
- 奧米加3魚油
- 鋅質, 硒質
- 抗氧化物

幫助面色紅潤的 營養素

- 葉酸
- 維他命B12
- 維他命C
- 鐵質

維他命A

- 滋潤肌膚
- 防止皮膚乾燥、脫皮

每日
女性: <700毫克
男性: <900毫克



維他命C

每日
女性: 75毫克
男性: 90毫克

延續衰老

- 抗氧化劑
- 減低自由基對身體的侵害

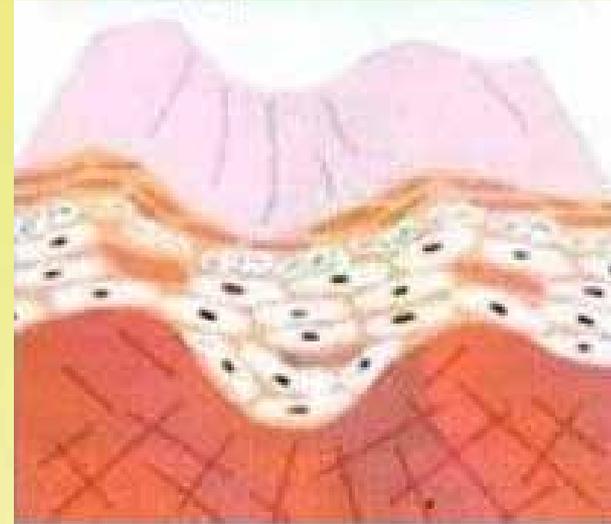
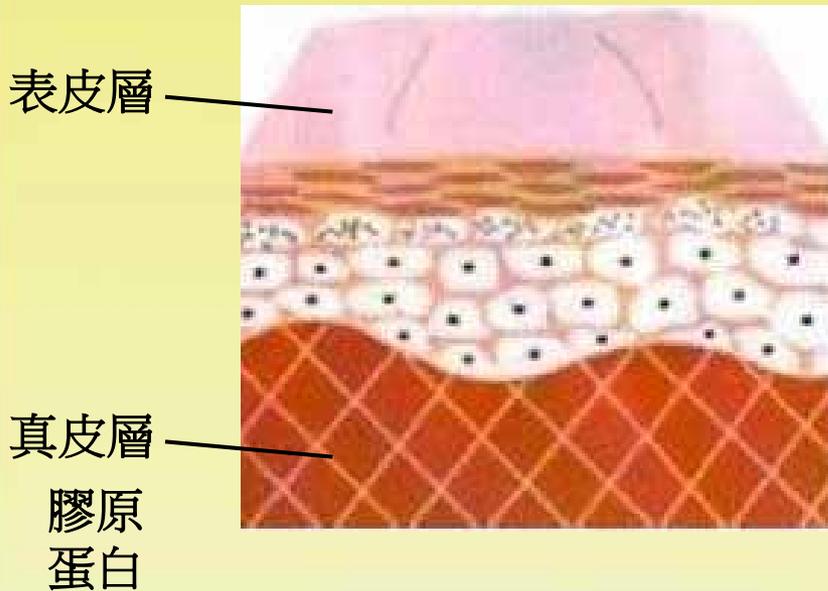


亮白有彈性

- 抑壓黑色素的產生
- 促進膠原蛋白的製造

膠原蛋白

- 柔軟、富彈性的纖維，承托著皮膚



- 隨著年紀老化+紫外線+自由基侵害
- 膠原蛋白製造減少
- 纖維破損，皮膚承托力減弱，出現皺紋

年紀大了就會有...

皺紋

色斑

皮膚鬆弛

暗啞

維他命E

- 消除體內自由基，減少細胞被氧化
- 促進傷口愈合

每日15毫克



硒質

每日55微克

- 礦物質
 - 抗氧化酵素的重要元素
 - 幫助對抗自由基對細胞的侵襲
-
- 食物來源: 雞肉、雞蛋、燕麥糠、冬菇、糙米、全麥麵包

鋅質

每日

女性: 8毫克
男性: 11毫克

- 是皮膚作防疫及免疫細胞基因控制必需的一種重要礦物質
- 幫助免疫細胞的生長及維持功能
- 加快傷口痊癒
- 抗氧化酵素的重要元素



奧米加3脂肪酸

- 有抗炎性，能減少細胞發炎



- 建議攝取量每日1100-1600毫克

茶多酚

- 抗氧化功能，防癌作用
- 茶多酚其中一種元素兒茶素
- 有殺菌及消炎的作用

綠茶

白茶

青茶

黑茶

龍井
碧螺春

壽眉
香片

烏龍
西式紅茶

普洱

未發酵

輕發酵

半發酵

全發酵

茶多酚

你知道那種茶含**最多**這個
高抗氧化功能的**茶多酚**？



綠茶

白茶

青茶

黑茶

龍井
碧螺春

壽眉
香片

烏龍
西式紅茶

普洱

未發酵

輕發酵

半發酵

全發酵

維他命B

(每日400微克)

葉酸(維他命B9)

- 製造紅血球
- 維持細胞正常分裂

(每日2.4微克)

維他命B12

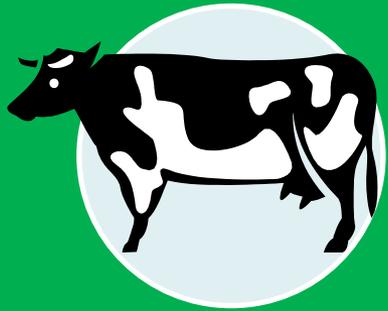
- 製造紅血球的必需元素



鐵質

- 製造足夠的血紅素和紅血球
- 動物性 和 植物性的鐵質

每日8毫克



動物性鐵質較易被人體吸收

那些是皮膚衰老元兇？



紫外線



嗜甜



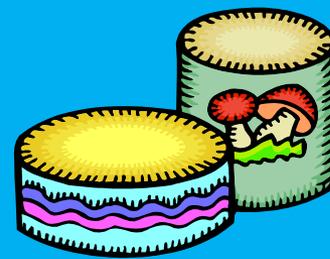
吸煙



濃茶 咖啡



加工食物



欠缺睡眠



年紀

肥胖

紫外光

- 紫外光會直接照射入皮膚，破壞細胞組織。長時間曝曬，紫外光會令皮膚表面釋出化學物質，引致血管腫脹、變紅、起泡等

濃茶、咖啡

- 刺激性食物
- 有利尿作用，若不補充足夠的水份，容易令皮膚缺水

嗜甜

- 破壞皮膚的膠原蛋白組織的結構

吸煙

- 吸煙者會從焦油中吸入約**6000**多個游離基
- 而二手煙者亦有機會從香煙的煙霧吸入約**1000**多個游離基

加工食物

- 含大量防腐劑，聚積在身體增加游離基的產生

缺乏休息

- 新陳代謝減慢、延緩皮膚細胞的生長及復原

年紀

- 賀爾蒙的轉變，例如：女性賀爾蒙能有效控制角質層的、皮膚的油脂分泌、皮膚的彈性及加快傷口痊癒。但更年期過後，女性賀爾蒙減少引致皮膚乾燥、變薄、缺乏彈性、增加皺紋

肥胖

- 身體過多脂肪會影響皮膚皮脂腺及汗腺的功能及皮膚防禦功能、改變膠原蛋白的結構、減慢傷口復原的速度
- 脂肪囤積在腰腹間，會影響賀爾蒙的分泌，從而影響皮膚的彈性及滋潤性

長者的體重過重或過輕
都會影響健康/形象

體重過重

- **糖尿病**
 - 降低細胞對胰島素的敏感度，使血液中的胰島素水平上升
- **高血壓**
 - 降低細胞對胰島素的敏感度，使血液中的胰島素水平上升，刺激腎臟腎小管再吸收鈉質
- **心臟病**
 - 高血壓、高血脂、糖尿病併發症

體重過重

- 脂肪肝
 - 導致肝硬化
- 中風
 - 高血壓、高血脂、糖尿病併發症
- 關節炎
 - 關節結石或長期受壓
- 癌症
 - 賀爾蒙分泌、飲食習慣

體重過輕

- 新陳代謝感慢
- 影響身體機能
- 減低活動能力
- 肌肉乏力
- 骨質疏鬆症
- 體弱、免疫力下降
- 容易受感染
- 影響復康能力

身高體重指數 Body Mass Index

- 評估個人身體的體型
- 以個人的身高來衡量他的體重是否合標準

計算方法

$$\frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(米)} \times \text{身高(米)}}$$

身高體重指數 Body Mass Index

例子：體重 70 (公斤)，身高 1.76(米)

$$\begin{aligned} \text{BMI} &= \frac{70}{1.76 \times 1.76} \\ &= 22.6 \text{ kg/m}^2 \end{aligned}$$

身高體重指數的標準

分類級別	身高體重指數 / BMI
體重過輕	< 18.5
長者 體重正常	18.5 – 22.9
	23.0 – 24.9
肥胖一級	25.0 – 29.9
肥胖二級	30.0 – 34.9
肥胖三級	>35.0

正常腰圍



腰圍

<90 cm

(36寸)



腰圍

<80 cm

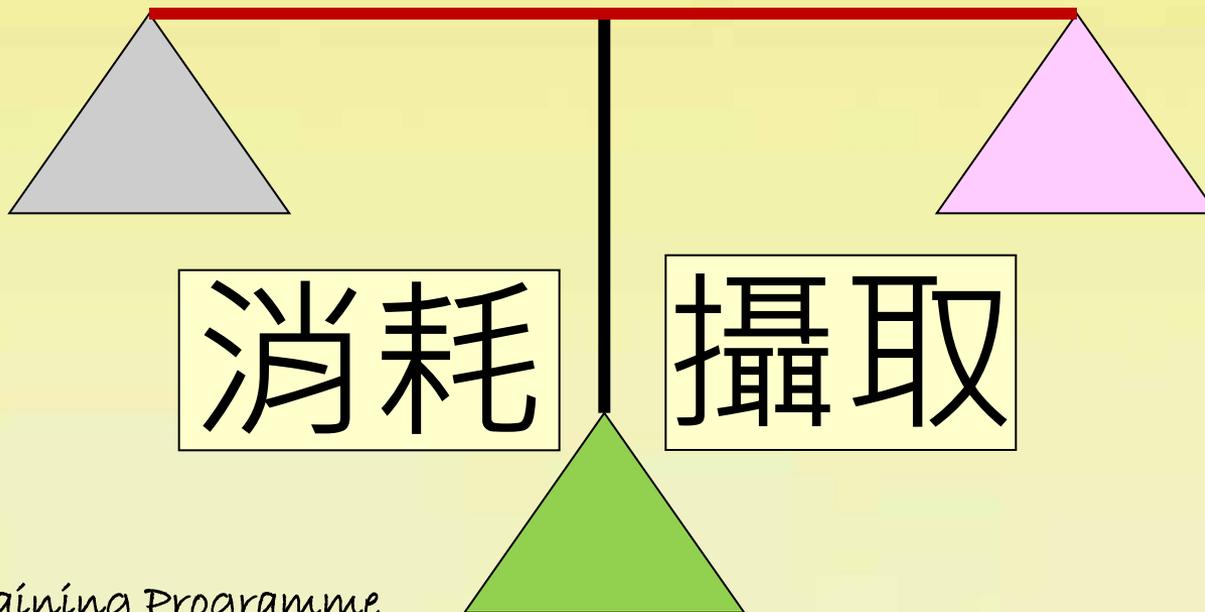
(32寸)

脂肪比例

	正常	輕微過胖	肥胖	嚴重肥胖
男性	14 – 23%	25 – 30%	30 – 35%	> 35%
女性	17 – 27%	30 – 35%	35 – 40%	> 40%

長者體重控制重要性

- 慢性疾病跟營養是息息相關
- 體重過輕/過重都會影響病情
- 減低/預防不必要的死亡率及病態



體重控制的方法

- 控制飲食
- 運動
- 藥物
- 手術



體重控制的方法

- 長者體重控制的方法跟年輕人的不同
- 要考慮到長者大多數患有(多過一個)慢性病
 - 病態
 - 食用多種藥物
 - 行動不便
 - 社交因素

- 這些控制體重的方法未必適合長者
- 長者體重控制的目標
 - 從生活習慣開始
 - 保持體重 / 不增加磅數



維持身體的機能、整體健康
和生活質素

控制體重

- 進食/餐飲習慣
- 自行煮食/出外飲食次數
- 小食
- 份量
- 飲食習慣(茨汁?喜歡食物多醬汁?)

肥胖個案

早餐 (7am)	奶一杯(加營素奶粉)
(9-10am)	茶樓點心 (2籠點心) 3隻咸水角 + 2個蓮蓉飽
午餐 (2pm)	(早上茶樓外賣) 一盅鳳爪排骨飯 + 1個蓮蓉飽
小食	鵝掌翼 5-6隻
晚餐 (8pm)	和家人一起食 或自己食: 一碗飯 + \$10 叉燒 + 1隻咸蛋

體重過輕 - 要增磅

飲食中加添額外熱量

雞脾 + 蜜糖	粥 + 蛋/ 肉碎	啫喱 + 花奶	餅乾/麵 包 + 果占	鬆餅 (浸奶)
鮮奶 + 美 祿/阿華田 /好立克	焗蛋/ 燉蛋/ 燉奶	罐頭水果 大菜糕	焗蕃薯 /薯蓉	芝士粒

優質生活樂 · 營 · FUN

~ 第四課完 ~