



PAO
ARTS CENTER

迎接夏至

【家裡的營養廚房】

包氏文化中心營養廚藝課

第四期



本期大綱

- 介紹聯合講師
- 夏季補水小技巧
- 預防夏季便秘
- 實時廚藝課



為什麼補水很重要？



水是一種必需的營養素——
您身體的一半以上是由水構成的！沒有它，您將無法生存。

水的一些作用：

通過身體移動營養物質和藥物

減少便秘

保護關節和器官免受傷害

保持皮膚濕潤，看起來更年輕

夏天涼爽身體，冬天溫暖身體

人一天要排掉2000毫升的水，在盛夏因出汗多，一天起碼要補水2500-3000毫升的水。



應該要喝多少水呢？



六到八杯水是一般建議

成人每天平均需水量在2500mL以上，其中約1500-2000mL来源于直接飲水，余下的則从食物中攝取。所以，每人每天应当攝入不少於2000mL的水分，直接飲用不少於1500mL的水，不要等口渴了才想到補水。

您可能根據您自身的情況，需要飲用更多的水或者更少的水，影響因素包括但不僅限於：

- 體型
- 活動，運動水平
- 氣候
- 醫生指導



老齡化與補水

- 腎臟可能無法很好地節水，因此您會失去更多的水分。
- 口渴感減弱。
- 當您開始感到口渴時，脫水已經開始了！

脫水



當您失去的液體多於攝入的液體時，就會發生脫水。

標誌包括：

- 口乾、皮膚潮紅、容易感到疲勞或頭痛
- 體溫升高、呼吸急促或脈搏加快
- 意識模糊、頭暈、虛弱或活動時呼吸受損
- 深色尿液

如果缺水的話，會面臨什麼風險



沒有喝足夠的水，容易增加以下疾病的風險因素：

腎結石

尿路感染

泌尿道和膀胱癌

便秘

感染和肺炎

脫水是老年人入院的十大原因之一。

增加飲水量的技巧

- 出汗多時，除喝水外，還要補充點鈉鹽，鉀（保證體內電解質平衡）
- 保證家裡任何地方都能夠輕易的獲取可飲用的水源
- 可以輔助的吃一些湯，粥，瓜果
- 喝自來水（Tap water）
 - 更便宜
 - 比瓶裝水更受監管
 - 通常添加氟化物以保持牙齒堅固。

- 避免喝冰水
- 如有青光眼，要斟酌一次飲水的飲水量（有可能引起眼壓增加）
- 主動喝水，不要等口渴再喝水
- 盡量每天在同一個時間，喝一整杯水，把握喝水黃金時間段
 - 運動前要喝水
 - 如果喜歡喝酒，也需要喝水
 - 餐前半小時喝水
 - 喜歡泡澡的老人家要泡澡後喝水
 - 晨起空腹喝水
 - 睡前喝一點水

如果您不喜歡喝白開水

- 過濾自來水
- 加入檸檬、黃瓜片或薄荷葉
- 加入一把冷凍漿果
- 加點果汁
- 加點調味的增味劑：
Crystal Light 或
True Lemon 等



其他飲料



冰茶 (Iced tea)、果汁或蘇打水怎麼樣?

冰茶、果汁、蘇打水和其他飲料偶爾也可以。

- 它們通常會提供多餘的卡路里
- 咖啡、茶或蘇打水等含咖啡因的飲料可能會有輕微的利尿 (Diuretic) 作用

關於正常攝於水分的一些常見障礙

研究表明，喝足夠液體的最大障礙之一是對尿失禁的恐懼：
因此，您可以：

- 根據一天中的時間和與到洗手間的距離來調整您的飲水量。
- 白天可以更頻繁地喝水，因為您可以輕鬆進入家中的洗手間。
- 睡前幾小時少喝水。
- 如果您有疑慮，請諮詢您的醫生。

記錄您一天飲用了多少水分

- 一杯或 8 盎司的水是什麼樣子的？
- 想想您一天喝多少杯？
- 跟踪您接下來 3 天的飲水情況，然後將其返回用餐地點/老齡膳食委員會。
- 雖然您也可以喝其他類型的液體，但在本練習中，我們只記錄飲水量。

Place a check mark on the cup each time you have a glass of water

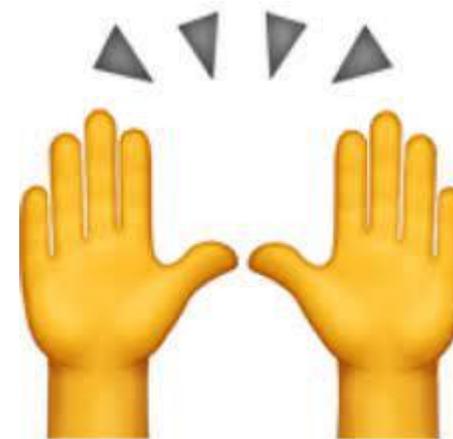


Day 1	Day 2	Day 3																								
<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8	<table border="1"><tr><td>1</td><td>2</td><td>3</td><td>4</td></tr><tr><td>5</td><td>6</td><td>7</td><td>8</td></tr></table>	1	2	3	4	5	6	7	8
1	2	3	4																							
5	6	7	8																							
1	2	3	4																							
5	6	7	8																							
1	2	3	4																							
5	6	7	8																							

舉手示意：

您目前每天喝多少杯水？

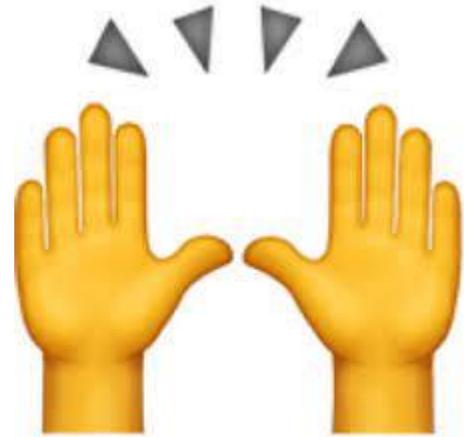
- 3 或者更少
- 4-5
- 6-7
- 8
- >8



舉手示意

您開始喝至少比現在多 1 杯水的可能性有多大：

- 不太可能
- 我打算開始比現在喝更多的水
- 不用，我已經喝夠水了





預防夏季便秘

什麼是便秘？

- 定義：
 - 每星期少於三次排便
 - 排便時過度用力 (每四次有一次)

整體而言，上了歲數的老年人便秘發生率比年輕人高。這與老年人腸道功能、消化功能減退有關，隨著年齡的增長，腸道容易出現運輸不暢、腸道出口梗阻。此外，老年人活動量減少，也會導致腸道的血液循環減少，腸蠕動減弱。

統計數據

65歲或以上長者受便秘困擾

- 26% 女性
- 16% 男性

84歲以上長者受便秘困擾

- 34% 女性
- 26% 男性

風險因素 (生活方式)

- 低纖維飲食/吃得少，不規律
咀嚼困難 -> 多用易消化食品
- 缺乏運動/久坐
- 熬夜/作息不規律
- 缺少水份
飲食不定時 / 不足
出汗多



預防夏季便秘，推薦7個方法

- 1、良好的排便習慣
- 2、多喝水
- 3、避免久坐
- 4、常吃膳食纖維比較高的食物
- 5、適當運動
- 6、良好的情緒
- 7、摩腹法



烹飪演示

涼拌西瓜皮



泡果水



- 
- 感謝大家的耐心!
 - 我們將在下週三與大家不見不散!
 - 時間：6月30日下午2:15至3:00
 - 主題：成為“鐵”哥們
 - 會議號碼：954 5245 4550
-
- **如有任何疑問歡迎联系，何姑娘 617-542-7458**