

专家：器官功能过50岁就衰退

年长者

应积极面对衰老

周自蕙
报道

chchew@
sph.com.
sg

专家指出，年长人士要积极面对必然的老去，包括从饮食做起，如吃得少，但确保吃得好。

新加坡国立大学苏瑞福公共卫生学院院长谢继成教授，日前以“我们的黄金年华”主题演讲。

谢继成教授指出，人一旦过了50岁，记忆力与器官功能就会随着年龄的增长而衰退。相对地，人们的腰围、体重及患上一些疾病的风险也会随着提高。

他指出，衰老是不可避免的过程。与其逃避或沮丧，不如勇敢和积极地面对。



谢继成教授指出，年长者应保持活跃的生活方式，确保身体经常保持在适度的动态中。（档案照）

别忽略精神健康

谢继成教授建议，年长者应保持活跃的生活方式，但不一定要做激烈的运动，而是要确保身体经常保持在适度的动态中。此外，人们也不能忽略精神健康，可以多做一些有益身心的活动，如打麻将、玩扑克牌、阅读，或学一门新手艺等。

谢教授也着重谈糖尿病问题，他指出，我国现已有35万人患糖尿病，其中有一半的患者或许不晓得自己患病，也因此不知道自己必须尽快寻求治疗。

他呼吁年过40岁者做糖尿病检查，若已患糖尿病也须尽早寻求治疗并控制自己的病情。

60%国人食物量超过身体所需

一项全国营养调查显示，约60%国人摄取的食物量超过身体所需。

其中，18到29岁的年轻人，和60到69岁的老年人情况尤其明显。

谢继成教授的饮食建议包括：

- 应少吃，慢慢咀嚼，吃五分饱就够了。
- 少喝汽水，最好完全不喝。汽水糖分非常高，一罐汽水的糖分往往已超过人体每天所需。果汁也是如此，水果含有大量天然糖份，如果不适度饮用新鲜果汁，就会不小心摄取超出三四倍每日所需的糖分。

● 白米饭、粿条和米粉吃了很快就会转换为糖分，增加患糖尿病的风险。应尽量培养吃糙米的习惯。如果一开始不习惯糙米的口味，逐步在煮白米饭时掺入糙米。



新加坡国立大学苏瑞福公共卫生学院院长谢继成教授。（受访者提供）

通报 独家新闻!

送 \$50

9191-8727

热线 1800-8227288

91916194