

2012

活動 - 青春常駐：吃出年輕之道

Follow this and additional works at: http://commons.ln.edu.hk/apias_nlj



Part of the [Demography, Population, and Ecology Commons](#)

Recommended Citation

活動：青春常駐：吃出年輕之道 (2012)。亞太老年學研究通訊，2，9。檢自：http://commons.ln.edu.hk/apias_nlj/vol2/iss1/5/

This Chinese Article is brought to you for free and open access by the Asia-Pacific Institute of Ageing Studies 亞太老年學研究中心 at Digital Commons @ Lingnan University. It has been accepted for inclusion in Asia Pacific Institute of Ageing Studies Newsletter 亞太老年學研究通訊 by an authorized editor of Digital Commons @ Lingnan University.



青春常駐：吃出年輕之道

青春常駐，人皆有夢

63歲的長者學苑學生譽先生說：「我已年過六十，體力及精神均大不如前，所以我想了解年輕之道。」

我們經常將「年輕」與美貌和活力劃上等號，「青春常駐」更可說是所有人的夢。然而，我們不能永遠保持年輕，因年月增長所帶來的身體機能退化更是人生必經，所以不少人都害怕變老。亞太老年學研究中心不認同以逃避的心態去面對老化，而是要積極面對。因此，我們邀請了港安醫院的專業醫療團隊到嶺南大學傳授年輕之道。

透過實作，推廣健康飲食

作為早前舉辦的「『家有一老·廚有一寶』健康飲食計劃」的延伸，「『終生美麗·年輕之道』健康工作坊」是一項廣邀大學教職員、學生及長者學苑的長者的午餐工作坊，知識傳承的對象層面亦因而得到擴展。

活動參加者在享受營養與健康午餐的同時，港安醫院的註冊營養師蕭先生講解氧化過程對身體的害處，亦講解如何透過均衡攝取有豐富抗氧化物的食物以減慢老化的過程，包括進食含維

生素C及E、鋅和胡蘿蔔素的食物如西蘭花、蘿蔔及水果。在減輕自由基氧化身體細胞的同時，亦降低患上癌症、心血管病、中風、腦退化症等疾病的風險。同場亦即席示範了幾款製作簡易快捷的小食，更現場指導聽講者親自試作。

活動參加者回應指：「現場示範及試作部份讓大家明白，原來要燒一頓健康的飯菜並不困難！我以前經常覺得健康的食材很難買到，但現在我比較有一些概念了。」

認清身體狀況，制訂飲食餐單

亞太老年學研究中心深信，保持身心長青，必須透徹認識自己的健康狀況，以及建立健康的飲食習慣。

所有活動參加者都獲邀填寫問卷以評估其身體健康狀況，其後他們都會收到一份「個人健康報告」，並載有專業營養師的分析及飲食建議。此跟進服務能夠為每位活動參加者提供度身訂造的建議，有助他們洞悉自己的健康問題，並作出相應行動。

掌握管理身體健康的知識後，多數參與者對活動持正面態度，並表示於未來會參與同類與健康相關的活動，亦會推薦朋友參加。亦有同學表示：「主題有趣吸引，跟自己息息相關，現在我對自己每天所吃的食物的營養價值有了更深入的認識。」是次活動反應熱烈，參加者的積極參與和互動，是對知識傳承計劃的一大鼓舞。

