



銀

髮

族

健康園地 - 老年期營養

羅姮好



器官老化→偏食導向→營養問題

- 體重增加或不變：肌肉量↓力氣↓→吃補
- 味蕾養成→愈吃愈鹹愈甜
- 牙齒不健全→喜吃澱粉食物
- 腸胃功能→胃酸分泌不協調，或便秘
- 神經功能：憂鬱 情緒不穩
- 藥物：…….
- 免疫功能減退→更多要求均衡飲食
- 心、腎功能減退

維持理想體重很重要

你常常秤
體重嗎?

體重過重—糖尿病、高血壓、高血脂、心血管疾病

體重太輕—抵抗力降低、易生病

體脂肪率— 男性25%; 女性30%

如何秤體重?



指針式體重計



體脂肪體重計

能

吃

最

幸

福

- 阿公, 阿嬤三餐要按時吃, 才有健康的身體喔!

如果胃口不好, 可以:

1. 少量多餐, 三餐吃不多時, 可以補充些點心。
2. 多活動, 可以增加食慾。



輕

鬆

上

菜

1



● 準備銀髮族的食物是有方法的喔!

1. 製備一些現成的食物, 例如: 將牛肉湯、紅燒雞分袋包裝, 放入冰箱冷凍, 吃時再加熱。
2. 偶爾使用冷凍食品或半成品, 例如: 冷凍蔬菜丁、冷凍水餃、包子, 可節省作菜時間。

輕

鬆

上

菜

2



3. 可用小烤箱、電鍋、微波爐來熱菜。

4. 用其他食材代替醬油、鹽來調味, 刺激食慾。

例如: 洋蔥、蔥、蒜、九層塔、香菜、八角等。

小撇步

如果牙齒不好, 可以請牙醫師改善; 吃飯時以細嚼慢嚥的方式, 你會慢慢覺得吃飯是一件幸福的事喔!

飲

食

多

變

化

1

- 由六大類食物中選擇不同的食物，增加飲食的變化，會讓你的飲食歡樂無限也更健康喔！

1. 患有高脂血症、糖尿病或腎臟病，會有一些飲食的限制，但在營養師的協助下，飲食仍可是多變的。

2. 蛋、紅肉或肝臟是蛋白質、維生素B群與鐵質豐富的來源，偶爾適量攝取，對健康有益。



飲

食

多

變

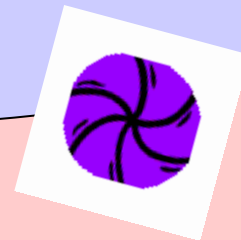
化

2

3. 多吃富含膳食纖維的食物, 例如: 蔬菜、水果、全穀類食物(糙米、全麥饅頭), 可使排便更順暢。

愛的關懷

與家人或朋友一起進食, 增加進餐的愉快氣氛, 是很重要的喔!



挺

直

不

駝

背

1

● 到了我們這個年紀，骨質比較疏鬆，發生骨折的機會增加，但只要注意保健，還是可以活動自如的！

1. 多吃鈣質豐富的食物，例如：奶製品（低脂奶、優酪乳、優格），小魚干、吻仔魚、連骨魚罐頭，深綠色蔬菜（芥蘭，莧菜，番薯葉），豆製品（豆腐、豆皮、豆乾）。



挺

直

不

駝

背

2

2. 要活就要動喔!

養成活動的習慣, 例如: 散步、打太極拳、跳土風舞、甩手、健身操等。



小撇步

鈣片的食用應請教醫師或營養師!

保健食品的迷思 1

- 市面上販售的補藥與保健食品有很多種，功效不見得都肯定，也不適用於每個人，若要食用，應選擇合格產品，並請教醫師與營養師，不要輕易相信廣告喔！



保健食品的迷思 2

- 可以適量補充維生素，應選用綜合的補充劑，不要選擇單一高劑量的。

愛的關懷

定期做健康檢查，注意自己的身體狀況，
才能早期發現，早期治療！

銀髮族每日飲食建議 1

- 我們身體的熱量來自六大類食物，但是依據性別與工作量的不同，所需要的食物也會不同。每天都要吃到六大類食物，在各類食物中可多加變化！



銀髮族每日飲食建議 2



奶類1~2杯

蔬菜3~4碟

水果類2個

五穀根莖類2.5~4碗

蛋豆魚肉類3~4份

油脂類1.5~3湯匙

銀髮族每日飲食建議 3

每日飲食建議攝取量					
食物類別	你的生活強度※				份量說明
	女:低	女:稍低 男:低	女:適度 男:稍低	男:適度	
	1450	1650	1900	2150	
五穀根莖類(碗)	2.5	3	3.5	4	1碗=飯1碗=麵2碗=中型饅頭1個 =薄片土司麵包4片
奶類(杯)	1	1	1~2	1~2	1杯=240c.c.
蛋豆魚肉類(份)	3	3~4	3~4	3~4	1份=熟的肉或家禽或魚肉30公克 (生重約1兩,半個手掌大)=蛋1個 =豆腐1塊(4小格)
蔬菜類(碟)	3	3	3	4	1碟=蔬菜100公克(約3兩)
水果類(個)	2	2	2	2	1個=木瓜1/2個=櫻桃9個
油脂類(湯匙)	1.5~2	2	2.5	3	1湯匙=15公克烹調用油



銀髮族每日飲食建議 4

※生活活動強度：



低	大部份時間都坐著唸書、談話,部份時間會躺著看電視或欣賞音樂,並約有1小時的散步等活動。
稍低	大部份時間都坐著談話,有時會站著,如:乘車、做家事、打麻將等,並有約2小時的步行。
適度	日常活動強度與稍低者相同,但每日多從事1小時強度較強的活動,如快走、騎腳踏車等。
高	從事重物搬運、農漁業等站立姿勢且活動強度較強的工作。

🌸 油脂類食物一般由烹調油即可獲得,不需要另外攝取。



銀

髮

生

活

3 2 1



飲食 3 概念

- 均衡飲食,食物多樣化。
- 三餐正常,餐餐規律。
- 每天攝取6杯水份,包含白開水、飲料、湯。



活動 2 主張

- 多到戶外走走,選擇適合自己身體狀況的運動。
- 在家隨時找機會動動,例如:掃地、洗碗、種花、灑水。

心情 1 點靈

- 常保好心情:做志工、看書、學書法、繪畫、做蛋糕、打拳、旅遊、唱卡拉ok、下棋等,生活可以過得更多彩多姿!

均衡健康食譜舉例

如何增加食物的品項(一)

早餐(中式)

白粥 → 綠豆薏仁粥
(米1) (米1. 綠豆2. 薏仁3)

白饅頭 → 白饅頭
(小麥2) (小麥4)

肉鬆 → 海苔肉鬆
(肉3) (肉鬆5. 海苔6)

滷豆干 → 滷豆干
(豆干4) (豆干7)

醬瓜 → 涼拌紅白蘿蔔絲(大頭菜)
(小黃瓜5) (紅蘿蔔8. 白蘿蔔9. 大頭菜10)¹⁸

均衡健康食譜舉例

如何增加食物的品項(二)

早餐(西式)

低脂鮮奶

(牛奶1)

白土司

(小麥麵粉2)

雞蛋、火腿

(蛋3.肉4)

→

低脂鮮奶

(牛奶1)

→

全麥土司

(小麥麵粉2.大麥3.核仁4)

→

雞蛋、火腿、蕃茄、

小黃瓜

(蛋5.肉6.蕃茄7.小黃瓜8)

家常飯

- 主食：五穀飯、地瓜飯、白米飯、糙米飯、麵條
- 蔬菜類：高麗菜、地瓜葉、茄子…
- 肉魚豆蛋類：雞、豬、牛、魚、豆腐、豆乾
- 油脂類：沙拉油、橄欖油、花生油

- 主食類搭配高纖五穀食物
- 蔬菜避免每道菜都使用油脂
- 避免油脂高的肉類，如：五花肉
- 利用油脂特性烹調

均衡飲食守則

正餐吃飽

- 正常吃正餐飲食多均衡
- 正餐熱量較點心熱量密度低、昇糖指數（GI值）低



正餐：
熱量600大卡



點心：
熱量600大卡
芝麻湯圓(9顆)



均衡飲食守則

彈性調整

- 午餐多肉，晚餐則多蔬果
- 外食前後餐減量



均衡飲食守則

每日五蔬果

癌症原遠離我

蔬果579

健康久久久

至少5份降低癌症風險

含豐富維生素、礦物質、纖維素及抗氧化劑

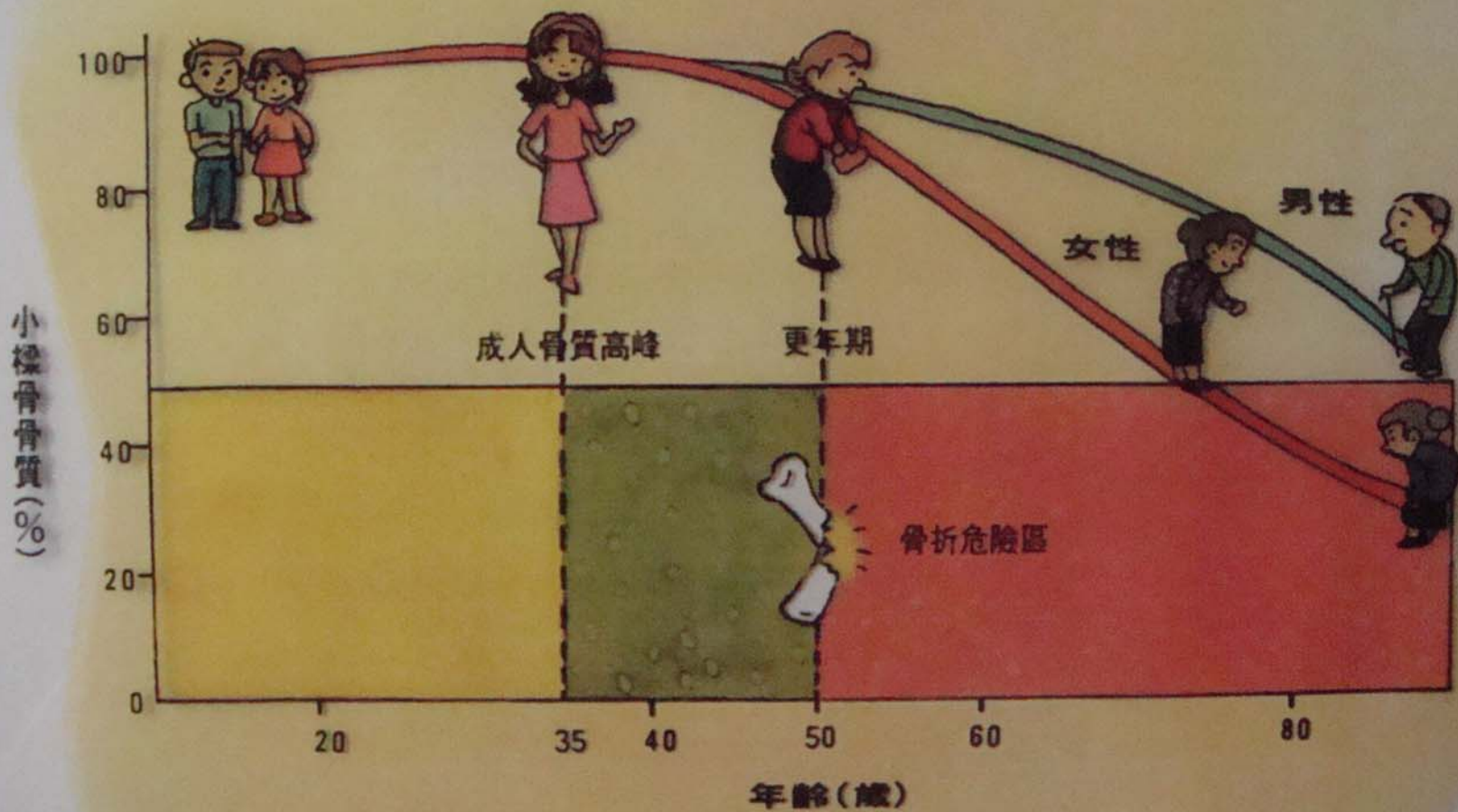
增加活力，延緩老化



學習操練

- 低油：忌肥肉雞鴨皮 豆製品替用
- 低鹽：忌醃製品 代鹽（腎功能健全）
- 低糖：忌加糖食物 代糖 蜂蜜 水果
- 高纖：果汁機攪打多樣水果
- 軟質：悶燒鍋
- 溫度：40～50℃ 刺激味蕾
- 含鋅食品：牡蠣 補充劑

年齡對骨骼的影響



無法達到理想的飲食，應如何吃較健康？可有甚麼補救辦法？吃維他命或喝果汁？

- 維他命與健康果菜汁都有其可取之處，但仍無法取代均衡飲食的所有益處！
- 善用果汁機攪打多樣水果
- 低脂奶或脫脂奶取代全脂奶

市面上賣的健康食品（或減肥食品、瘦身食品）可以吃嗎？如有需要購買，應注意些甚麼？

種類過多，無法一概而論，部分確實已有醫學證據。應尋求公正的專業建議

- 直銷產品往往為了業績而過度建議，要小心（產品或許不錯）

補充劑

- 綜合維生素礦物質
- 單一: 維生素 E
- (慾不老)
- : 維生素 C
- (愛喜)
- 植物營養素
- 葉黃素
- 茄紅素
- 異黃酮素..



魚油

CoQ10

天然植物固醇



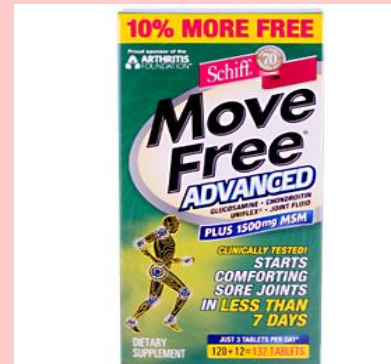
保肝片

- 保肝片
- 維生素
- 礦物質
- 植物萃取物



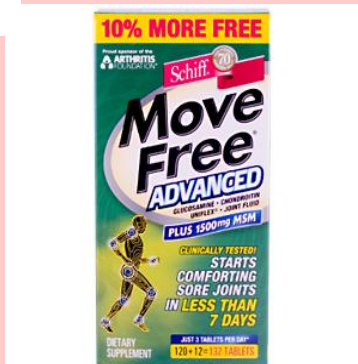
維骨力

- 維骨力
- 增加關節潤滑液成份



考量次序

- 鈣片
- 綜合維生素礦物質
- 植物營養素
- 魚油 (W-3)
- CoQ10
- 保肝片



控制血壓，你可以這樣煮

可用善用具有風味的蔬菜煮湯
--九層塔 香菜 香菇 洋蔥



可用氣味濃厚的中藥材引起食慾
--當歸 肉桂 五香 八角 枸杞 紅棗

辛辣食物少吃：薑母鴨、麻油雞、補品
--易口乾舌燥 火氣大

各類鹽含鈉比率

高級精鹽（加碘）：

成分：氯化鈉99.5%以上，碘酸鉀20至35ppm

用途：調味、料理、醃漬、蔬果洗滌、漱口等

售價：15元／1包1公斤



健康低鈉鹽：

成分：氯化鈉約48.5%、氯化鉀47.5%

使用：降低鈉攝取量，增加鉀攝取量（須限制鉀攝取者，請謹慎使用，腎病患者須經醫師或營養師指導使用）

售價：59元／1罐300公克



健康美味鹽：

成分：氯化鈉約70%，增添約30%的鉀、鎂、鈣等礦物質

使用：降低鈉攝取，並增加鉀、鎂、鈣等礦物質之攝取

售價：59元／1罐300公克

