

銀髮族飲食與營養

衛生福利部彰化老人養護中心

營養師 尤麗雯

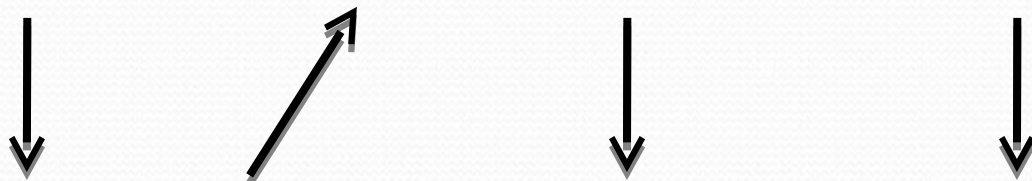


大 綱

- 一、營養與健康的關係
- 二、何謂均衡飲食
- 三、每日飲食指南
- 四、老年期飲食原則
- 五、老年期膳食供應原則

一、營養與健康

營養不均 → 免疫系統失調 → 抵抗力降低



食慾不佳
容易疲勞
體力差



慢性疾病罹患率提高



均衡飲食：六大類食物

全穀雜糧類

豆魚蛋肉類

乳品類

蔬菜類

水果類

油脂類



六大類食物



● 全穀雜糧類

● 提供醣類及部分蛋白質

● 糙米、全麥雜糧、馬鈴薯、南瓜、山藥、紅豆、綠豆、栗子、菱角等。

● 豆魚蛋肉類

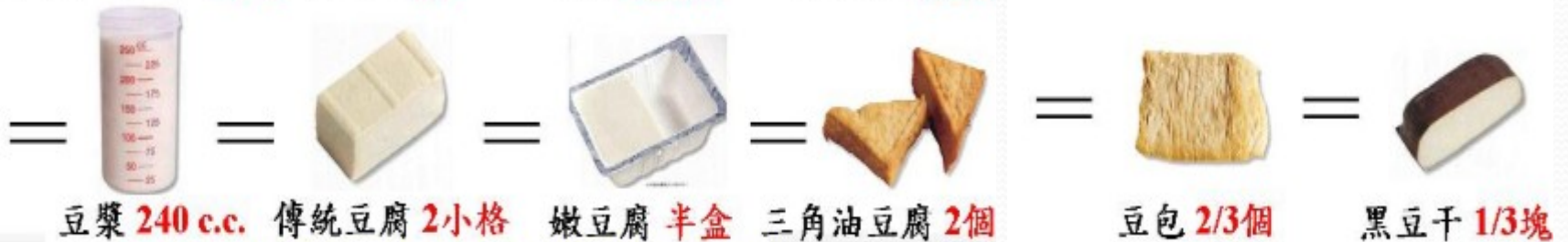
● 提供蛋白質

● 豆腐、豆干、魚、蝦、貝類、蛋、雞肉、豬肉、牛肉等。

蛋白質豐富的食物

食物營養熱量代換表

1份食物	澱類 (公克)	蛋白質 (公克)	脂質 (公克)	熱量 (大卡)
五穀根莖類	15	2	-	70
蔬菜類	5	2	-	30
水果類	10	-	-	40
奶類 (全脂)	12	8	10	170
奶類 (脫脂)	12	8	-	80
蛋豆魚肉類	-	7	5	73
油脂類	-	-	5	90



圖片來源：食物代換速查輕圖典

六大類食物

- 乳品類
- 營養素：蛋白質及鈣質
- 牛乳、優酪乳、優格等乳製品



1杯全脂牛奶
(240c.c.)



1瓶優酪乳



低脂牛奶1杯



1片乳酪



全脂奶粉4匙



六大類食物

- 蔬菜類
- 營養素：維生素、礦物質及膳食纖維
- 地瓜葉、菠菜、高麗菜、青花菜、白（胡）蘿蔔、茄子、絲瓜、苦瓜等



六大類食物

- 水果類

- 營養素：維生素、礦物質及醣類

- 橘子、木瓜、香蕉、小番茄、蘋果等當季水果。

- 油脂類

- 營養素：脂質

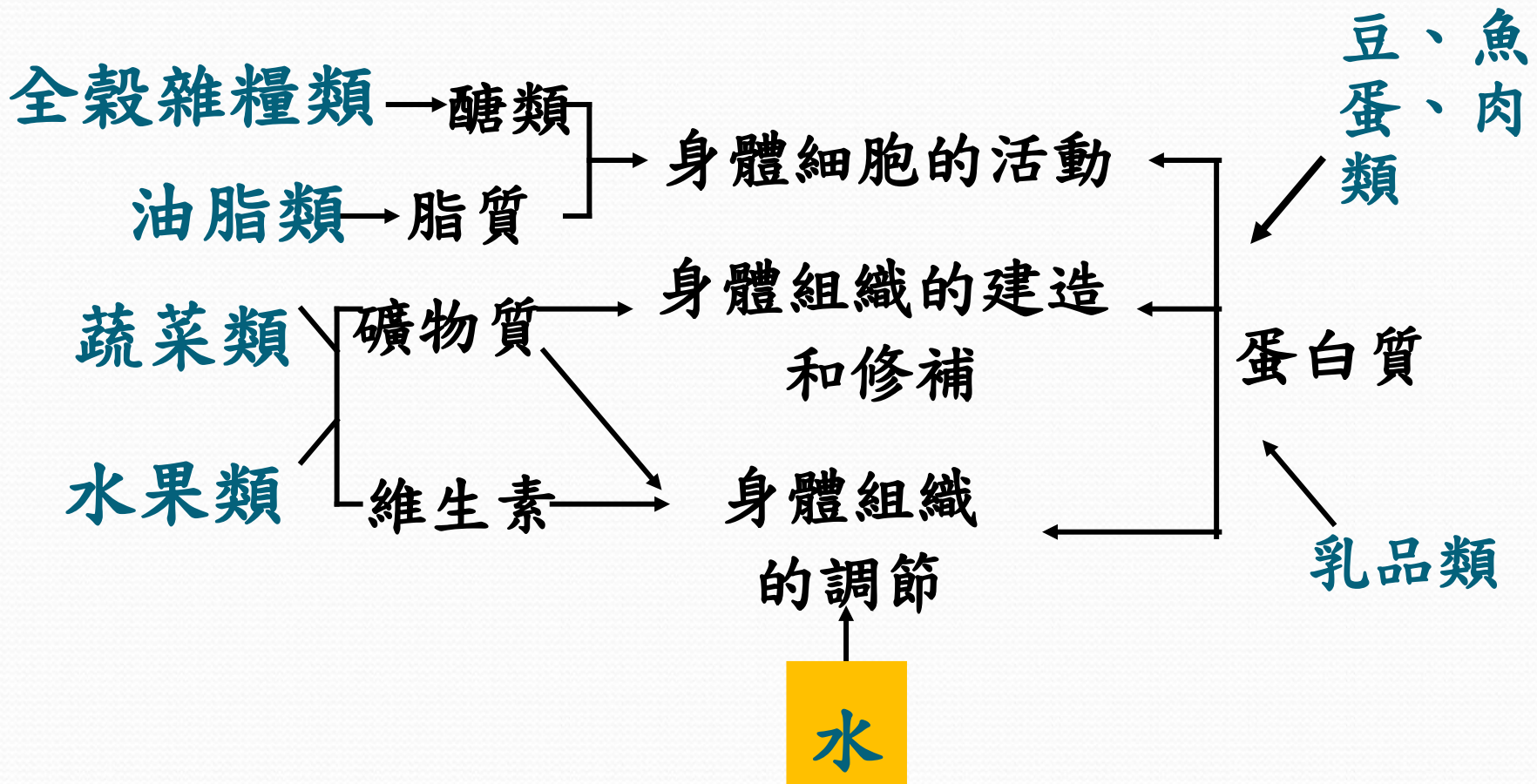
- 各種烹調用油：花生油、大豆油、胡麻油、苦茶油

及堅果（花生、腰果、核桃、南瓜子）等。

均衡的飲食



均衡的營養



六大類食物	營養素	熱量 / 克	功能
豆、魚、蛋、肉、	蛋白質	4 大卡	身體組織的建造和修補
乳品類	蛋白質 鈣質	4 大卡	身體組織的建造和修補 維持骨質密度
油脂類	脂肪	9 大卡	細胞熱量來源之一，細胞膜所需之必需脂肪酸，有助於脂溶性維生素吸收
全穀雜糧類	醣類	4 大卡	細胞活動主要熱量來源
水果類	維生素	-	身體新陳代謝的 運轉
蔬菜類	礦物質	-	身體新陳代謝的 運轉

每日飲食指南



老年期飲食原則

- 吃八分飽
- 攝取適量澱粉性食品

要訣：

- 未精緻的穀類及堅果中都含有豐富的維生素B群，為老年人準備三餐時，可以加一些糙米、胚芽米和白米一起煮，或者也可以將少量堅果放進果汁機打碎成粉，加到燕麥裡一起煮成燕麥粥，增加維生素B群、膳食纖維等。

老年期飲食原則

- 攝取優良質蛋白質食物，並以豆製品取代部份動物蛋白質

黃豆及其製品（豆漿、豆腐、豆皮）

魚、海鮮、家禽、家畜等

乳製品（豐富的鈣質來源）

老年期飲食原則

- 適量攝取新鮮蔬菜、水果，使身體機能運轉順暢。

要訣：

- 方便老年人咀嚼，儘量挑選質地比較軟的蔬菜，如：嫩葉蔬菜、絲瓜、冬瓜、南瓜、茄子等，或食材切成小丁或是刨細絲後再烹調。
- 如果老人家不愛吃青菜，可以在主食內加進1~2種蔬菜一起煮，以確保他們每天至少吃到2-3份蔬菜，如：菜豆粥、芋頭粥、絲瓜麵線。

老年期飲食原則

- 避免攝取高鹽、高油、高糖的食物

要訣：

- 強烈風味的蔬菜可以多利用，如：九層塔、香菜、香菇、洋蔥，用來炒蛋、煮湯、煮粥。
- 利用白醋、水果醋、檸檬汁、鳳梨等各種果香味，可使料理的味道多變化。
- 中藥材：當歸、肉桂、五香、八角、枸杞、紅棗。

老年期飲食原則

- 少吃動物性脂肪，採用植物油烹調

要訣：

- 以植物油為主，避免肥肉、動物油脂（豬油、牛油）並少用油炸的方式烹調。
- 甜點、糕餅類的油脂含量高、含反式脂肪酸，儘量少讓老人家吃高脂肪、高糖的零食。

老年期飲食原則

- 少量多餐、不偏食

要訣：增加點心的次數及多元化。

牛奶（豆漿）麥片、醇奶布丁、鮭魚三明治

- 少吃高膽固醇或油炸食物

- 多喝開水，幫助體內廢物的排泄

要訣：每日水分量：體重 * 30cc

老年期膳食供應原則

- 飲食內容多樣化
- 以豆製品取代部分動物性蛋白質
- 拉長烹飪時間或刀工的變化
- 增加蔬菜、水分攝取量
- 營養素全備充足

老年期膳食供應原則

- 進食量不足：少量多餐、增加營養密度
- 進食量太多：（評估體重的變化）增加膳食纖維的攝取量、食物的選擇、修改進餐的順序
- 以質地柔軟為原則或視個別需求採泥狀或流質飲食
- 選擇新鮮食材、減少加工食品
- 低鹽、低油烹調方式
- 增加餐食的變化（快樂餐）
- 營養補充劑或特殊營養品的輔助

感謝聆聽

You're so young at heart!

