

# 銀髮族飲食

## ■ 銀髮族飲食原則

- 均衡攝取六大類食物，多吃新鮮蔬菜和水果。
- 多吃富含膳食纖維的食物，例如全穀類食物（糙米、全麥饅頭）、蔬菜、水果，可使排便順暢。
- 蛋、紅肉或文蛤是蛋白質、維生素B群與鐵質豐富的來源，適量攝取，對健康有益。
- 調味清淡，不要攝取太甜或太鹹的食物；可多利用食材來增加風味如：洋蔥、蔥、薑、蒜、九層塔、香菜、八角等。
- 儘量避免如油炸、油煎等不易消化的食物，改以蒸、滷、燉、炒等方式烹調。
- 飲水要充份，分配至整天，不要等口渴才喝水。

## ■ 銀髮族的疾病預防

- 預防及控制慢性病
  - 三少-少油、少鹽、少糖
  - 三多-多運動、多喝水、多纖維
- 預防骨質疏鬆
  - 多吃鈣質豐富的食物，如：奶製品（低脂肪、優酪乳、優格），小魚干、吻仔魚、連骨魚罐頭，深綠色蔬菜（芥蘭，萵菜，番薯葉），豆製品（豆腐、豆皮、豆乾）等。
  - 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。
  - 曬太陽
- 預防噎食
  - 避免粗糙、生硬、醃漬、太酸、太甜或太乾的食物；選擇質地較軟、細碎食物有助於吞嚥
  - 咀嚼困難者可食用切碎配菜或半流質（如廣東粥）、流質（如濃湯）
  - 避免黏度低、流速快的液狀食物，如清湯，因病人在進行吞嚥時較容易引起咳嗽或噎到，建議給予黏度稍高、濃度稍濃、流速較慢的液狀食物：
    - (1) 可利用搗碎的馬鈴薯泥、果膠，加入一起攪拌來提高食物的黏稠度
    - (2) 可利用芶芡或加入肉汁來增加食物潤滑度
    - (3) 亦可選用市售食物增稠劑來調整濃稠度

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主



## ■ 銀髮生活321

### ■ 飲食3概念

1. 均衡飲食，食物多樣化。
2. 三餐正常，餐餐規律。
3. 每天補充6-8杯水。

### ■ 活動2主張

1. 多到戶外走走，選擇適合自己身體狀況的運動。
2. 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、打拳、旅遊、唱卡拉OK、下棋等，生活可以過得更多彩多姿！

## ■ 銀髮族每日飲食建議量

年齡(歲)		65歲以上					
活動量		低		稍低		適度	
性別		男	女	男	女	男	女
熱量(卡)		1700	1400	1950	1600	2250	1800
食物種類	全穀根莖類(碗)	3	2	3	2.5	3.5	3
	全穀根莖類(未精製)(碗)	1	1	1	1	1.5	1
	全穀根莖類(其他)(碗)	2	1	2	1.5	2	2
	豆魚肉蛋類(1份=蛋1個或肉1兩)	4	4	6	4	6	5
	奶類(份=1杯240cc)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
	蔬菜類(1份=1碟或7分滿碗)	3	3	3	3	4	3
	水果類(1份=1個拳頭大小或7分滿碗)	2	2	3	2	3.5	2
	油脂與堅果種子類(1份=1茶匙)	5	4	5	5	6	5
	油脂類(茶匙)	4	3	4	4	5	4
堅果種子類(份)	1	1	1	1	1	1	

■ 諮詢電話：(02)2737-2181 分機 3002

■ 制訂單位 / 日期：營養室/108.08.01

本單僅供參考，實際治療以營養師建議為主



以病家為尊、以同仁為重、以北醫為榮