

營養室



吃起來！

高齡長者易忽略的食物與營養

營養師 顏銘成

臺灣預計在 2025 年，成為 65 歲以上老年人口占總人口比率 20% 的超高齡社會，高齡長者需維持良好的營養狀況，才能享有較佳的生活品質。衛生福利部於 2023 年修訂老年期營養手冊，探討老年人生理變化、飲食營養攝取現況及疾病預防等議題，以下依據 2013-2016 年國民營養調查結果，針對臺灣長者目前食物及營養素攝取現況簡單說明。

一、六大類食物

每日飲食指南建議均衡攝取六大類食物，包含全穀雜糧、豆魚蛋肉、蔬菜、水果、乳品及堅果種子。

1. 全穀雜糧類與豆魚蛋肉類攝取量，大致符合建議。
2. 蔬菜類攝取量於 75 歲以上女性未達建議：每日建議攝取量約煮熟後一般家用飯碗一碗半至兩碗。
3. 水果類攝取量普遍未達建議：每日建議至少 2 份水果，1 份水果約 1 個拳頭大，切塊水果約大半碗至 1 碗。
4. 乳品類攝取量普遍未達建議：每日建議 1.5 杯，一杯約 240c.c.。如乳糖耐受不良可由少漸增食用含乳糖的食物，幫助身體適應乳糖，如：每天少量喝牛奶，持續 2-3 星期。
5. 堅果種子類攝取量未達建議：每日建議攝取量約為 1 湯匙，約杏仁果 5 粒、花生仁 10 粒、核桃 2 粒。可於一天內固定時間攝取足 1 湯匙量，或分配於 3 餐，每餐 1 茶匙量（1 湯匙 = 3 茶匙）。

二、維生素及礦物質

1. 部分維生素 B 攝取量略低於參考量，男性為維生素 B2、女性則為菸鹼酸及維生素 B6：富含 B1 的食物包含瘦肉、蛋黃、肝臟、花生、大豆、豌豆、綠葉蔬菜…等；富含菸鹼酸的食物包含鮭魚、瘦肉、酵母、堅果種子…等；富含維生素 B6 的食物則包含瘦肉、肝臟、香蕉、核桃、酵母…等。
2. 維生素 D 攝取量普遍較低，男性約建議量 7 成、女性約 6 成：維生素 D 可經由日曬補充，建議每天在陽光不是最強烈的階段，如：上午 10 點以前，或下午 2 點以後，不做防曬的狀況下，曬太陽 10 到 20 分鐘。
3. 維生素 E 攝取量不足，尤其女性又較男性偏少：富含維生素 E 之食物包含植物油類、小麥胚芽、堅果種子…等。
4. 鈣質攝取量普遍不足，僅約建議量 5 成：鈣質豐富的食物，包含鮮奶、保久乳、原味或低糖優酪乳、原味或低糖優格…等乳品類食物。此外，傳統豆腐、五香豆干、小方豆干、黑芝麻…等，亦為鈣質來源。
5. 碘：以尿碘評估碘營養狀況，發現高齡族群有半數為碘缺乏者，主要食物來源為海藻類，另外，烹調食物使用加碘鹽，亦為碘的良好來源。

均衡飲食為健康之本，並注意加強富含易不足營養素的食物攝取頻率，搭配適度運動，延緩代謝或退化性疾病發生，保持良好的健康及身體活動力，從容面對人生的下半场挑戰。