

# 老年期營養

## 追求長壽與幸福，注意營養的攝取，維持身心的健康飲食指南

- (一)多選用優質蛋白質，如：牛乳、豆漿、豆腐、魚、雞肉、瘦肉、雞蛋等。牛乳和大豆製品可供給鈣質。
- (二)三餐要營養均衡。
- (三)減少食用精緻澱粉食品。
- (四)多吃新鮮蔬菜和水果，可獲得維生素、礦物質和纖維質。
- (五)少吃動物性脂肪、外皮及肥肉，可選擇食用植物油，並減少油炸、油煎食物。
- (六)避免攝取鹽份太高的食物，如：醃漬食物。
- (七)不暴飲暴食，不偏食。

### 營養需要

- (一)蛋白質—修補身體組織之損耗。體重1公斤約需蛋白質1-1.2公克。質優於量，動物性蛋白質佔每日蛋白質總攝取量之1/3。
- (二)脂肪—日常活動的熱量來源。動物性脂肪含較多的飽和脂肪酸和膽固醇，容易造成動脈硬化、高血壓、腦血管病變等慢性病疾病的病因，宜少食用。大多的植物性油含多量不飽和脂肪酸，是人體不可欠缺的必需脂肪酸之主要來源。
- (三)醣類—熱量主要來源。全穀雜糧類食物含豐富澱粉及多種必須營養素，應做為三餐的主食；至於甜食及精製糖製品，則應盡量減少食用。
- (四)維生素及礦物質—調節生理機能。老年人最容易發生鈣質、鐵質及其他維生素的不足，應該多攝取深色蔬菜、水果、牛乳、大豆製品、海帶等，必要時，可請教醫師或營養師使用維生素、礦物質之補充劑。
- (五)乳品類—增加鈣質吸收。富含鈣質，屬於優良蛋白質，並配合維生素D3（曬太陽）增加吸收速率，再搭配規律運動，可預防骨質疏鬆症，及預防和改善衰弱症狀及肌少症。

如您對老年期營養  
內容瞭解請簽名

病人或家屬簽章\_\_\_\_\_日期\_\_\_\_\_

## 食品中膽固醇含量

- (一)不含膽固醇之食品：凡植物性食品（如全穀雜糧類、蔬菜類、水果類、豆製品及植物油）均不含膽固醇。
- (二)膽固醇含量多之食品：肥肉、豬油、奶油、蛋黃、蝦蟹、動物內臟（如：腦、腎、心、肝等）、牡蠣、魚卵、奶油、蛋糕等。

## 含鹽份高的食品

- (一)鹽漬食品—如：醬菜、鹹蘿蔔、滷肉、豆腐乳、醬瓜等。
- (二)臘味食品—如：香腸、板鴨、臘肉、火腿等。
- (三)罐頭食品—如：肉醬、沙丁魚等。
- (四)調味品—鹽、味精、蕃茄醬、味噌及烏醋。

## 纖維質的重要

纖維質可促進腸道的蠕動，有助於糞便的排出，防止便秘的發生。並且因腸道蠕動快，降低膽酸再吸收，增進膽固醇的排出。所以可降低血中膽固醇濃度。蔬菜、水果含豐富的纖維質，但老年人咀嚼力衰退，可選擇軟質蔬果為優先或用果汁機攪碎或用刀剁或煮爛，連同果菜渣一同吃下，如此既可獲得纖維質，亦可獲取維生素和礦物質。

## 調配注意事項

- (一)依照老年人健康狀態，製作均衡營養的食譜。
- (二)食譜經常變化，注意色、香、味的調配，以促進食慾。
- (三)食物以軟嫩淡味為主，避免過多的加工食品。
- (四)多利用蒸、燉、炒等方式烹調，少用油炸、油煎。
- (五)選擇容易消化，新鮮，季節性的食物。
- (六)若進食量少時，可採少量多餐，一天以 4-5 餐為佳。
- (七)進餐時，氣氛要輕鬆愉快。