

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

1. 多吃優質蛋白質，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。
2. 三餐要營養均衡。
3. 不要攝食過多的精緻澱粉食品。
4. 多吃新鮮蔬菜和水果，可獲得維生素、礦物質和纖維質。
5. 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。
6. 避免攝取鹽份太高的食物，如醃漬食物。
7. 不暴飲暴食，不偏食。

營養需要

1. 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。
2. 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，容易引起動脈硬化、高血壓、腦血管病變等慢性病疾病的病因，宜少食用。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。
3. 醣類—熱量的主要來源。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。
4. 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。
5. 乳品類—增加鈣質吸收。富含鈣質，屬於優良蛋白質，並配合維 D3（曬太陽）增加吸收速率，可預防骨質疏鬆症。

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

1. 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。
2. 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

1. 鹽漬食品一如：醬菜、鹹蘿蔔、滷肉、豆腐乳、醬瓜等。
2. 臘味食品一如：香腸、板鴨、臘肉、火腿等。
3. 罐頭食品一如：肉醬、沙丁魚等。
4. 調味品一鹽、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，降低膽汁再吸收，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

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