



銀髮族營養保健撇步大搜密

奇美醫療財團法人奇美醫院
營養科 劉美媛主任

在過去兩三年內從事許多社區的營養篩檢及諮詢服務時，常發現許多長者在每日飲食攝取上常常有不均衡的情況，我們的調查顯示社區長者在每天吃堅果種子、喝牛奶及水份攝取等項目有較不足問題，可能與堅果較硬長者牙口不好及有乳糖不耐問題所致。此外，長者因不識字及識字未受教育者佔46.8%，故未有習慣看營養標示居多。

但相反的，有許多長者也十分注意自己的健康及飲食攝取狀況，常有許多的食物是飲食禁忌，譬如說某些水果太冷不敢吃，某些水果太硬咬不動，時常有蔬菜、水果還有肉類攝取過少的狀態，或是只吃某幾種蔬菜、水果、魚類，導致食物種類受限制。也有些長者不吃肉，因為膽固醇高、太油，瘦肉又太硬、海鮮會過敏不能吃，哇！阿公、阿嬤到底要吃什麼才好呢？

因此，在過多的飲食限制下，長輩很容易有飲食不均衡，造成營養攝取不足容易導致有抵抗力降低或者是容易生病的狀況，因此，在早年所學得的一些健康飲食知識，在我們年紀較大時，建議長者要試著開始放寬飲食限制，不要有太多不吃的東西，以免造成年紀越大飲食及營養攝取越不均衡狀況出現。

另外，在我們社區照護過程當中，發現長者越不運動，越容易有衰弱的情形，最近的研究指出，長者若能增加彼此社交生活圈及能力，延緩步入失能狀態並縮短長者因生病長期臥床時間，鼓勵長者能夠走入社區關懷據點，多與其他的長者互動，我們發現能夠到社區來的長者，女性長者佔80%至90%，大部分男性的長者都在家中，比較少參與和其他人互動機會，竭誠希望長者都能夠走出家門與其他人互動，

而增加自己生活圈及身體的活動量，說不定有預防及延緩失能失智的效果！

那麼長者應該如何讓自己的身體健康營養又均衡呢？如果長者沒有嚴重慢性病，如血糖或血壓過高情形，建議可以適度放寬自己的飲食限制，每天至少要吃兩種以上的蛋白質食物如豆、魚、蛋、肉類，每天要攝取兩碗以上的蔬菜和兩碗水果，以增加我們身體維生素、礦物質的攝取量，如果沒有乳糖不耐症，建議可以每天攝取一到兩杯牛奶，若您喝牛奶會有拉肚子的情形可以多吃起司、優格、優酪乳等等乳製品，當然適度的運動也是很重要的，建議如果沒有身體不舒服情況，請早上或傍晚的時候到附近公園快走，走路走到有點喘且流汗的狀態約30分鐘以上，才能促進心肺功能的效果喔！

針對一些牙口不好的長者，有時因食物較硬咀嚼不易，飲食攝取上容易有不均衡之狀況，其實可以透過改變食物質地達到攝取均衡之目的，如堅果類因太硬可以磨成粉攝取，肉類可切成小塊或悶煮時間延長成較軟爛後攝取，蔬菜可攝取葉菜及瓜類並延長烹煮時間，水果攝取方面可以後熟的瓜類提供或將水果適度的切成小塊供應，甚至攪打成含渣果汁皆是可以提供長者方便攝取的方法。

也常發現部分長者不太習慣測量體重，若家中有體重計，建議長者可以每月測量一次體重，了解自己的身體狀況，若家中無體重計，建議您可以至社區關懷據點測量或是到醫療院所就醫時測量您的體重，以了解您自身的體重狀況，若有不舒服時才能知道自己是否有體重流失問題產生。那麼長者若是體重過重需要減重嗎？若您的年紀已經超過65歲，體重若是輕度肥胖的範圍內是不太需要減重的，但若您的體重中度肥胖程度以上且有合併症如痛風、高脂血症、脂肪肝等，建議可控制到輕度肥胖程度是較好的，若您的體重是較瘦小型的則建議可以增重一些至體重過重的狀況，因研究指出65歲以上長者體重在過重範圍內，其死亡風險是較低的喔！因此，年長的長者營養保健的重點在於維持適當的體重是比標準體重再重一點的狀況，每日維持均衡飲食習慣，均衡攝取六大類食物，增加自己的社交生活圈，多與他人互動，每天都有適度的運動，每日至少三十分鐘運動至有些微汗及微喘的狀態，並注意自己的安全，竭誠的希望每一位長者都能帶著愉快的心情，無病無痛下，度過每日的時光。

外食人口日益增多，三餐老是在外的外食族飲食不是調味過重、偏油、肉多菜少，就是偏重於澱粉類為主(炒飯、炒麵)，無形中容易造成營養不均，長期易引起體重過重、肥胖及慢性病等健康問題。

有感於外食族不易取得均衡營養，107年衛生福利部國民健康署推行新版「每日飲食指南」，考量國人健康狀況、營養攝取問題及民眾難以應用於三餐飲食中，將每日飲食指南變身成「我的餐盤」，外食族不妨學起來，你也能達到「均衡飲食」健康每一餐！

均衡攝取 六大類食物	『我的餐盤』 六口訣	建議吃法
乳品類	每天早晚1杯奶	每天攝取1.5~2杯乳品(240cc/杯)，如鮮奶、保久乳、奶粉、原味或低糖優酪乳、原味或低糖優格、乳酪（起司）、羊乳等可增加鈣質、優質蛋白攝取，保持骨質健康。
全穀雜糧類	飯跟蔬菜一樣多	每天的主食儘量（三餐中至少有1餐）選用未精製、保有原態的全穀雜糧類，可增加膳食纖維及礦物質的攝取。
豆魚蛋肉類	每餐豆魚蛋肉 一掌心	選擇優先順序：豆＞魚與海鮮＞蛋＞禽肉、畜肉。黃豆、黑豆、毛豆是優質的植物性蛋白質來源。
蔬菜類	菜比水果多一點	每天至少攝取3份蔬菜（＝約飯碗1.5碗）。蔬果中所含的植化素，使得蔬果的角色不再是飯桌上的配角，也不再輕易能被補充劑所取代。
水果類	每餐水果拳頭大	每天至少攝取2份水果。 1份水果＝約1個拳頭大＝切塊水果約大半碗~1碗。
油脂與堅果種子類	每天堅果種子 1湯匙	每天固定時間攝取原態的堅果種子1份＝1湯匙量。堅果類富含礦物質和單元不飽和脂肪酸，為護心油脂，有利於提高好的膽固醇（高密度膽固醇HDL-cho）。1份堅果種子＝約1湯匙量（＝約帶膜花生仁15粒、杏仁果5粒、南瓜子30粒、開心果11粒、熟核桃2粒、腰果5粒、黑芝麻粉1.5湯匙）。

臺南市社區營養推廣中心

乎您問對人，健康吃營養一世 <https://ppt.cc/fIDYZx>

時 間	地 點
每週一13:30 ~ 17:30	新營區東興辦公室1樓
每週三13:30 ~ 17:30	新營區東興辦公室1樓



營 養 好 食 光

臺南市政府衛生局
國民健康科 蕭佩芳營養師

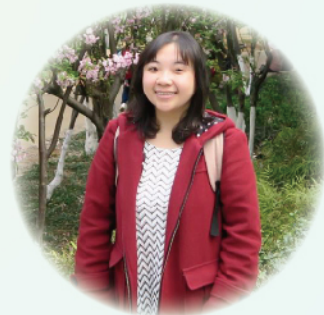
元氣早餐燕麥罐 (1人份)

營養分析

熱 量	267.3大卡
蛋白質	9.9公克
脂 肪	7.2公克
碳水化合物	40.7公克
膳食纖維	2.2公克

材 料

燕麥片	30公克
鮮 奶	65公克
無糖優格	72.5公克
芝麻粉	2.5公克
葡 萄	40公克
哈密瓜	40公克



作 法

- 1.將水果洗淨後切丁備用。
- 2.將芝麻粉拌入無糖優格中備用。
- 3.首先將燕麥片加入玻璃罐中平舖於罐底，再依序加入鮮奶、芝麻優格、葡萄、哈密瓜即完成。

健康特色

不吃早餐可能會降低學習力及工作效率，現代人因生活忙碌常忽略早餐的重要性，元氣早餐燕麥罐製作簡單且攜帶方便，可於前一天預先準備好放置冰箱，隔日打開即可食用。燕麥片富含水溶性膳食纖維，可促進腸胃蠕動，幫助排便，也能降低血膽固醇、延緩血糖上升，但燕麥片含磷量較高，腎臟功能不全時需依照醫生或營養師的建議再食用。鮮奶及優格富含鈣質，除了可維持骨骼健康，也是優質蛋白質來源，可讓早餐營養更加完整。優格建議選擇無糖優格，使用芝麻粉拌入其中以提升風味，芝麻屬於堅果種子類，是好的油脂來源，可維持血中好的膽固醇濃度，預防心血管疾病，也是鈣質含量較高的食物之一。水果富含維生素跟礦物質，能夠預防疾病的發生，可選擇自己喜歡的水果舖在最上層，但如果有特殊疾病的患者，還是需要依照醫生或營養師的建議來選擇適合自身食用的種類。元氣早餐燕麥罐可以提供我們人體多重營養素，同時也有足夠的飽足感，可以減少在餐跟餐之間因飢餓而額外攝取到的零食、餅乾。

國民健康講座

開放自由入座

講 座	時 間	地 點	講 師
開始吃降血壓的藥 是不是就要吃一輩子	108. 02. 17(星期日) 10:00-12:00	臺南文化中心 B1國際會議廳	永德康內科診所 嚴逢杰 醫師

108年『婦女乳房X光攝影檢查』巡迴車場次

<https://goo.gl/k7aBtW>



親愛的婦女朋友們，為節省您寶貴時間，可先洽轄區衛生所預約婦女乳房X光攝影檢查時間。若巡迴車排定時間無法配合您，也鼓勵您自行或由衛生所人員協助向各大醫院癌篩窗口預約檢查，以利日後追蹤時有舊片可供比對。

108年『婦女子宮頸抹片檢查』場次

<https://goo.gl/zWkQ5q>



108年『行動醫院』排程

<https://goo.gl/ZXziM1>



健康知識+

- ★ 嚼檳榔不加配料也會導致癌症
- ★ 戒菸省錢賺健康－免費戒菸專線0800-636363
- ★ 國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好
- ★ 拒霾害，護健康-戶外活動時可依空氣品質指標(AQI)配戴外科用口罩做好自我防護
- ★ 維持健康腰圍，遠離代謝症候群－男性腰圍小於90公分、女性腰圍小於80公分
- ★ 身體質量指數(BMI)=體重(公斤)/身高(公尺)²，18歲以上成人健康體位(18.5≤BMI<24)，<18.5為過輕，需多運動均衡飲食，以維持健康
- ★ 我的餐盤－聰明吃營養跟著來～每天早晚1杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、每餐豆魚蛋肉一掌心、每餐堅果種子1茶匙
- ★ 善用兒童預防保健服務，未滿7歲以下兒童可免費7次在衛生所或健保合約醫療院所作專屬兒童的健康檢查

