

銀髮族該怎麼吃才能改善便秘



柳營奇美醫院營養科
李春松主任

長者因老化，腸胃道功能衰退，蠕動緩慢無力，不易把糞便排乾淨，長期便秘，出力解便時，可能因過度用力而增加心臟負擔，甚至血壓在短時間內飆高，對高血壓或狹心症等慢性病長者，有立即危險。

什麼原因導致便秘？

- 1、腸胃機能退化：大腸蠕動變慢。
- 2、水分：長者對口渴的感覺不敏銳，擔心水喝多跑廁所，因而水喝少了。
- 3、纖維質不足：牙齒脫落，無法咀嚼蔬果。
- 4、疾病影響：造成銀髮族便秘常見原因，如糖尿病、巴金森氏症，神經系統病變。
- 5、藥物副作用：減緩腸道蠕動的胃藥、延緩骨質疏鬆的鈣劑，及部份抗憂鬱、抗癲癇藥，都會引起便秘。

要如何解決便秘問題？

撇步一：加強水份攝取

每人每日水分攝取量，依現有體重計算，每公斤30-40c.c。

「別等到口渴才喝水」，讓喝水變成習慣，固定時間喝水。無糖咖啡或無糖的茶，約可佔一半；但若有腎結石問題者，則約佔1/3，其餘2/3以白開水為主。

撇步二：吃對食物

★**燉、煮、滷、燜烹調法**：紅燒獅子頭，既有切碎的肉、切碎的菜，又有湯汁；天然辛香料有風味、纖維軟爛、蛋白質豐富，是營養均衡又方便的一道菜。

【獅子頭做法】：將豬絞肉剁幾次，使黏性更佳，放入薑末、洋蔥末、雞蛋、白胡椒粉、醬油、酒拌勻，甩打後，捏成手掌大小的丸子；把兩面煎上色後，放入已鋪好切小塊的大白菜、炒香的香菇、紅蘿蔔片、調味料的鍋子內，蓋上鍋蓋，小火慢燉約半小時。



•
獅子頭

★**一餐一盤蔬菜**：每餐要吃一盤蔬菜（100公克）才足夠，很多長者表示：「怎麼可能吃那麼多蔬菜？」其實上述獅子頭有吃到蔬菜外，亦可熬煮黑木耳汁當點心。黑木耳是熱量低、膳食纖維高的蔬菜，富含多醣體，但也不要過度飲用。

【黑木耳汁做法】：60公克乾木耳泡開後切小塊，電鍋煮熟（內鍋水1000cc，外鍋1.5杯水），煮熟的黑木耳和30公克桂圓、10顆去籽紅棗、水1000cc放入果汁機打到綿密後再倒入鍋子煮滾。



•
黑木耳

撇步三：調整生活作息

- 1、早上起床後先試著上廁所。
- 2、若健康狀況良好，喝水後出門走路30分（糖尿病者，不可空腹運動）。
- 3、若不方便出門散步，則甩手10分鐘。運動過後，若有便意，可再進廁所一次。

「外食族」，這樣吃就對了！



柳營奇美醫院營養科
江秋蓉營養師

現代職業婦女工作忙，上下班又需要接送小孩去學校及補習，三餐沒時間準備，假日又想休息，或是一個人住在外，因此常常需要外食。身為外食族要如何正確選擇才能達到健康飲食呢？掌握以下原則，就能吃出健康。

早餐

一般早餐店可選擇土司類加無糖豆漿，土司類可選非炸類且以原形肉片最好，如豬排蛋吐司或是鮭魚蛋吐司。便利商店可選三角飯糰加一罐鮮奶。台南傳統早餐，牛肉湯加白飯，再炒一份青菜或是牛肉湯改草魚湯；豆菜麵加一份皮蛋豆腐或豆腐湯；豬頭飯則可選炒高麗菜搭配炒蛋，香腸偶爾吃。

午晚餐

午晚餐最佳選擇為自助餐，可選3-4道蔬菜類，其中至少一道為深綠色蔬菜，增加葉黃素攝取，適合常常滑手機的人；海帶、海茸也可選擇，此為強鹼性蔬菜類，喜歡吃肉的人非常適合；菇類則富含多醣體，可提升免疫力，常常感冒的人可多選擇。主菜的部分以清蒸魚

或烤魚為優先選擇，豆腐類也很好，其次烤雞腿、滷小排也是不錯選擇。

喜歡吃麵食的人，牛肉麵以半筋半肉或牛腱肉最好，湯頭以清燉最佳；一般麵店，羹類少選，可選陽春湯麵搭配海帶豆干或是餛飩麵搭配燙青菜，不吃豆干可換滷蛋、肝連。乾麵類以原味最佳，麻醬麵最油；在麵店吃飯，鴨香飯優於滷肉飯，記得搭配滷味及燙青菜，燙青菜可請店家少加肉燥或油湯汁。

羊肉專賣店，可選炒羊肉(含大量青菜)加白飯，記得醬汁不用吃完，避免吃下過多的油及鈉，所以少選羊肉炒飯或羊肉炒麵，因為醬汁都拌在飯及麵裡面。

火鍋店，以單點最佳，避免自助吃到飽，火鍋料有醣類且含較多油及鈉，注意少吃火鍋料，以新鮮肉片及蔬菜最佳，南瓜、芋頭、玉米、冬粉、泡麵都跟飯一樣屬於全穀雜糧類，有糖尿病或需控制醣類者須注意，避免攝取過量，沾醬可選醬油加大蒜及蔥花，沙茶醬少許。

點心

每日2份水果，當季當地最佳，以冬季來說柳丁、橘子都是不錯選擇，需控制糖類者芭樂、番茄則最優。一份約1個瓷碗大小或1個棒球大小的量。

再加上每日1份堅果，堅果可調節血壓，預防心血管疾病又可增加飽足感，可於餐間補充，如腰果約7顆、杏仁果約8顆、開心果約15顆。

營養好食光

臺南市政府衛生局
國民健康科 蕭佩芳營養師



薑黃南瓜嫩雞濃湯(1人份)

更多食譜

• 材 料

雞胸肉 45公克/南瓜 55公克/花椰菜 40公克/洋蔥 50公克/牛奶 240公克/油 2.5公克

調味料

薑黃粉 5公克/鹽 適量/黑胡椒粒 適量



• 營養分析 (1人份)

熱量 312.5大卡/蛋白質 20.4公克/脂肪 15公克/碳水化合物 24公克

• 作 法

1. 南瓜洗淨去皮蒸熟後與牛奶打成汁備用。
2. 花椰菜洗淨燙至7分熟備用。
3. 洋蔥洗淨後切丁備用。
4. 雞胸肉洗淨切塊備用。
5. 起油鍋，開小火，將洋蔥炒至微軟後加入雞胸肉拌炒一下，再加入薑黃粉、黑胡椒粒稍微拌炒後加入南瓜牛奶。
6. 開小火慢煮，邊煮邊攪動避免底部燒焦，待微滾後加入花椰菜。
7. 一樣開小火慢煮，邊煮邊攪動避免底部燒焦，待二次滾後即完成。

• 健康特色

成人鈣質每日建議攝取量為1000毫克，牛奶含有豐富的鈣質，一份牛奶為240cc，即可補充240毫克的鈣質，一天兩份奶可滿足每日50%的需求。依據102-105年國民營養健康狀況變遷調查，國人乳品類攝取不足一份比例達8至9成，本道料理即含有一份乳品類，運用小技巧將牛奶入菜，簡單達到一份奶的攝取量，別忘了另一份奶需於其他餐次補足喔！

薑黃含有薑黃素，薑黃素具有抗氧化、降低膽固醇、預防心血管疾病、預防癌症等特性，需要油脂才有助於被人體吸收，本道料理有先將薑黃粉與油一起炒過再進行烹煮以幫助吸收；但有胃病、腸胃容易不適、胃酸逆流的人、孕婦、哺乳媽媽、肝病患者及服用抗凝血劑的人需注意攝取，食用前請先諮詢醫師。

※有任何營養相關問題歡迎洽詢「臺南市社區營養推廣中心」，0800-222-543(周一至周五早上08:00~12:00；下午13:30~17:30) 有專人為您服務

國民健康講座 開放自由入座

講 座	時 間	地 點	講 師
都是因為吃豆腐 害我痛風發作	109.02.09(星期日) 10:00-12:00	臺南文化中心 B1國際會議廳	臺南市政府衛生局 陳怡靜營養師
預防腦中風~ 「快速」報你知	109.02.22(星期六) 09:30-11:30	新營文化中心 4樓演講室	營新醫院 李梅如醫師

★ 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。



109年『婦女乳房X光攝影檢查』巡迴車場次
<https://goo.gl/k7aBtW>



109年『婦女子宮頸抹片檢查』場次
<https://goo.gl/zWkQ5q>

• 健康知識+

- ★ 嚼檳榔不加配料也會導致癌症
- ★ 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
- ★ 戒菸省錢賺健康 免費戒菸專線0800-636363
- ★ 電子煙不能幫助您戒菸，若含尼古丁則具成癮性，可能含一級致癌物甲醛或毒品，具爆炸危險性，千萬不可製造、輸入與販售電子煙以免觸法
- ★ 健康均衡飲食「三好一巧」：「吃得下」「吃得夠」「吃得對」「吃得巧」
- ★ 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

