



老年期營養

健康是老年人生活品質的重要關鍵，而足夠的營養是建構健康的基本要素。如果牙齒不好應找牙醫師改善，國民健康署也針對銀髮族特別叮嚀「能吃最幸福」。

＊老年期飲食指南：

1. 三餐按時吃，均衡飲食，只吃八分飽，若胃口不好，可少量多餐，一天約 4-6 餐。
2. 多活動(如散步、做體操等)，可增加食慾。
3. 多吃優質蛋白質，如：牛奶、豆漿、豆腐、魚、雞肉、瘦肉等。
4. 多吃高鈣食物，如：低脂乳品(低脂牛奶、低脂優酪乳、低脂優格等)、黃豆製品、小魚干、芝麻、深綠色蔬菜(如蕃薯葉、芥蘭菜等)，預防骨質疏鬆。
5. 多吃新鮮蔬菜、適量水果和未精緻全穀根莖類，補充維他命、礦物質和纖維質。
6. 避免攝取鹽分太高的食物，如：加工食品或醃漬製品。
7. 少吃不容易消化的食品，如油炸、油煎食物。

8. 白天多喝開水(一天約 6 杯；每杯約 240ml)，幫助體內廢物之排泄及排便。

*** 食物選擇和烹調的注意事項，則應注意：**

1. 食物應以軟質清淡為主，不要太甜或過鹹。
2. 烹調時可多用蔥、蒜、八角、花椒、肉桂、檸檬汁等食材取代部分醬油、鹽來調味。
3. 利用蒸、燉、滷、烤、炒，少用油炸和油煎之烹調方式。
4. 菜色應經常變化，注意色、香、味的搭配，以促進食慾。
5. 選擇容易消化、新鮮、當季的食物，避免加工食品

參考文獻：

國民健康署健康九九網站(2008)·老人營養餐食手冊·取自·http://health99.hpa.gov.tw/educzone/edu_detail.aspx?CatId=21553

國民健康署(2015)·老人期營養單張·取自·<http://www.hpa.gov.tw/Bhpnet/Web/Teach/PropagandaShowDetail.aspx?No=157>

【本衛教單僅供衛教宣導用，圖文內容若有侵犯著作權，請惠予告知本院】