

## 銀髮族每日飲食建議

我們身體的熱量來自六大類食物，但是依據性別與生活型態的不同，所需要的熱量也會不同。每天都要吃到六大類食物，在每類食物中宜多加變化。



## 銀髮族一日飲食建議量

年齡	65歲以上					
	低		稍低		適度	
生活活動強度	男	女	男	女	男	女
性別	男	女	男	女	男	女
熱量 (大卡)	1700	1400	1950	1600	2250	1800
全穀雜糧類 (碗)	3	2	3	2.5	3.5	3
未精製* (碗)	1	1	1	1	1.5	1
其他* (碗)	2	1	2	1.5	2	2
豆魚蛋肉類 (份)	4	4	6	4	6	5
乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類 (份)	3	3	3	3	4	3
水果類 (份)	2	2	3	2	3.5	2
油脂與堅果種子類 (份)	5	4	5	5	6	5
油脂類 (茶匙)	4	3	4	4	5	4
堅果種子類 (份)	1	1	1	1	1	1

\*「未精製」主食品，如糙米飯、全麥食品、燕麥、玉米、蕃薯等。「其他」指白米飯、白麵條、白麵包饅頭等，這部分全部換成「未精製」更好。

### 全穀雜糧類1碗 (碗為一般家用飯碗、重量為可食重量)

- = 糙米飯1碗 或 雜糧飯1碗 或 米飯1碗
- = 熟麵條2碗 或 小米稀飯2碗 或 燕麥粥2碗
- = 米、大麥、小麥、蕎麥、燕麥、麥粉、麥片80公克
- = 中型芋頭 4/5個 (220公克) 或 小蕃薯2個 (220公克)
- = 玉米2又2/3根 (340公克) 或 馬鈴薯2個 (360公克)
- = 全麥饅頭 1又1/3個 (120公克) 或 全麥吐司2片(120公克)

### 豆魚蛋肉類1份 (重量為可食部分生重)

- = 黃豆 (20公克) 或 毛豆 (50公克) 或 黑豆 (25公克)
- = 無糖豆漿1杯
- = 傳統豆腐3格 (80公克) 或 嫩豆腐半盒 (140公克) 或 小方豆干1又1/4片 (40公克)
- = 魚 (35公克) 或 蝦仁 (50公克)
- = 牡蠣 (65公克) 或 文蛤 (160公克) 或 白海參 (100公克)
- = 去皮雞胸肉 (30公克) 或 鴨肉、豬小里肌肉、羊肉、牛腱 (35公克)
- = 雞蛋1個

### 水果類1份 (1份為切塊水果約大半碗~1碗)

- = 可食重量估計約等於100公克 (80~120公克)
- = 香蕉 (大) 半根70公克
- = 榴槤45公克

### 乳品類1杯 (1杯=240毫升全脂、脫脂或低脂奶=1份)

- = 鮮奶、保久乳、優酪乳1杯 (240毫升)
- = 全脂奶粉4湯匙 (30公克)
- = 低脂奶粉3湯匙 (25公克)
- = 脫脂奶粉2.5湯匙 (20公克)
- = 乳酪 (起司) 2片 (45公克)
- = 優格210公克

### 蔬菜類1份 (1份為可食部分生重約100公克)

- = 生菜沙拉 (不含醬料) 100公克
- = 煮熟後相當於直徑15公分盤1碟 或 約大半碗
- = 收縮率較高的蔬菜如萵菜、地瓜葉等，煮熟後約占半碗
- = 收縮率較低的蔬菜如芥蘭菜、青花菜等，煮熟後約占2/3碗

### 油脂與堅果種子類1份 (重量為可食重量)

- = 芥花油、沙拉油等各種烹調用油1茶匙 (5公克)
- = 杏仁果、核桃仁 (7公克) 或 開心果、南瓜子、葵花子、黑 (白) 芝麻、腰果 (10公克) 或 各式花生仁 (13公克) 或 瓜子 (15公克)
- = 沙拉醬2茶匙 (10公克) 或 蛋黃醬1茶匙 (8公克)

## 生活活動強度

低	靜態活動。睡覺、靜臥或悠閒的坐著。例如：坐著看書、看電視...等。
稍低	站立活動，身體活動程度較低、熱量較少。例如：站著說話、烹飪、開車、打電腦。
適度	身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少。例如：在公車或捷運上站著、用洗衣機洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物...等。
高	身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多。例如：上下樓梯、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山...等

## 銀髮生活 321

### 飲食 3 概念

- 均衡飲食，食物多樣化。
- 三餐正常，餐餐規律。
- 隨時補充水分，每天攝取6-8杯水及飲品 (每杯240c.c.，包括鮮奶、保久乳、優酪乳、湯、果汁、咖啡、茶等)。

### 活動 2 主張

- 多到戶外走走，選擇适合自己身體狀況的運動。
- 在家隨時找機會動動，例如：掃地、洗碗、種花、整理環境。

### 心情 1 點靈

- 常保持好心情：做志工、看書、學書法、繪畫、下廚，打拳、旅遊、唱卡拉 OK、下棋等，生活可以過得更多彩多姿！

衛生福利部國民健康署

<http://www.hpa.gov.tw/Home/Index.aspx>

# 平時多活動 能吃最幸福



銀髮族的你一定希望腰桿挺直，氣色紅潤，享受健康美麗的人生。



## 能吃最幸福

三餐要按時吃，才有健康的身體喔！若胃口不好，可以：

- 少量多餐，三餐吃不多時，可以補充些點心。
- 多活動，可以增加食慾。

### 輕鬆上菜

銀髮族準備食物是有方法的喔！

- 注意食物製備的方法與儲存的衛生安全。
- 食材選購以當季在地新鮮食材為主。
- 自備一些現成的食物，例如：將牛肉湯、紅燒雞分袋包裝，放入冰箱冷凍，吃時再加熱。
- 偶爾使用冷凍食品或半成品，例如：冷凍蔬菜丁，冷凍水餃、包子，可節省作菜的時間。
- 如果有咀嚼困難時，可將蔬果煮軟、切小塊或使用果汁機攪打，輔助進食。
- 可用小烤箱、電鍋、微波爐來熱菜。
- 運用食材來刺激食慾。例如：洋蔥、蔥、薑、蒜、九層塔、香菜、八角、檸檬、鳳梨、當歸、枸杞等。

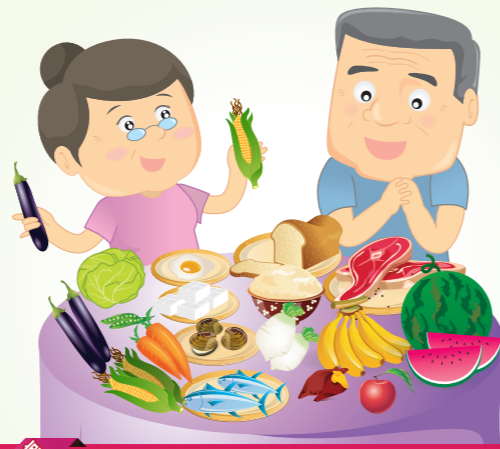
#### 小撇步

如果牙齒不好可以請牙醫師改善；吃飯時以細嚼慢嚥的方式，你會慢慢覺得吃飯是一件幸福的事喔！

## 飲食多變化

由六大類食物中選擇當季在地新鮮食物，增加飲食的變化，會讓你的飲食歡樂無限也更健康喔！

- 患有高脂血症、糖尿病或腎臟病，會有一些飲食的限制，但在營養師的協助下，飲食仍可是多變的。
- 蛋、紅肉或肝臟是蛋白質、維生素B群與鐵質豐富的來源，適量攝取，對健康有益。
- 多吃富含膳食纖維的食物，例如：全穀雜糧（糙米、全麥饅頭）、蔬菜、水果，可使排便更順暢。
- 選用加碘鹽及適量攝取含碘食物，如海帶、紫菜等海藻類食物。
- 攝取均衡足夠的熱量及優質蛋白質（如：魚肉、雞蛋、雞肉、牛肉、豬肉、黃豆製品、乳品等），搭配充足日曬與規律運動可以預防和改善衰弱症及肌少症。



#### 愛的關懷

與家人或朋友一起進食，增加進餐的愉快氣氛，是很重要的喔！

## 挺直不駝背

到了我們這個年紀，骨質比較疏鬆，發生骨折的機會增加，但只要注意保健，還是可以活動自如的！

- 多吃鈣質豐富的食物，例如：乳品類（鮮奶、保久乳、原味或低糖優酪乳、原味或低糖優格等）；高鈣豆製品（傳統豆腐、五香豆干、小方豆干等）；高鈣深綠色蔬菜（芥藍、莧菜、蕃薯葉等）。
- 要活就要動喔！養成不斷動腦與活動的習慣，例如：下棋、散步、打太極拳、跳土風舞、甩手、健身操等。



#### 小撇步

使用鈣片與保護骨頭、關節等各種營養補充劑或保健食品，應請教營養師或醫師。

## 保健食品要注意 誇大廣告勿相信

市面上販售的保健食品和營養補充品有很多種，要選擇適合自己的產品。若要食用，應請教營養師與醫師，不要輕易相信廣告。



#### 愛的關懷

定期做健康檢查，注意自己身體狀況，才能早期發現，早期治療。