

樂活銀髮族

- 長者的飲食營養 -

國泰醫院
洪可珮 營養師



銀髮族的營養問題



食慾不佳



味覺/嗅覺衰退
牙齒/吞嚥功能變差
腸胃蠕動慢



行動力

肌力/骨密度下降
體脂肪增加

記憶力

心情因素
簡單就好



營養小幫手



吃出健康

飲食份量啱啱好



嚼出好胃口

軟食製備小撇步



飲食多元化

麥得MIND好腦力



養出肌優骨

優質蛋白質
高鈣

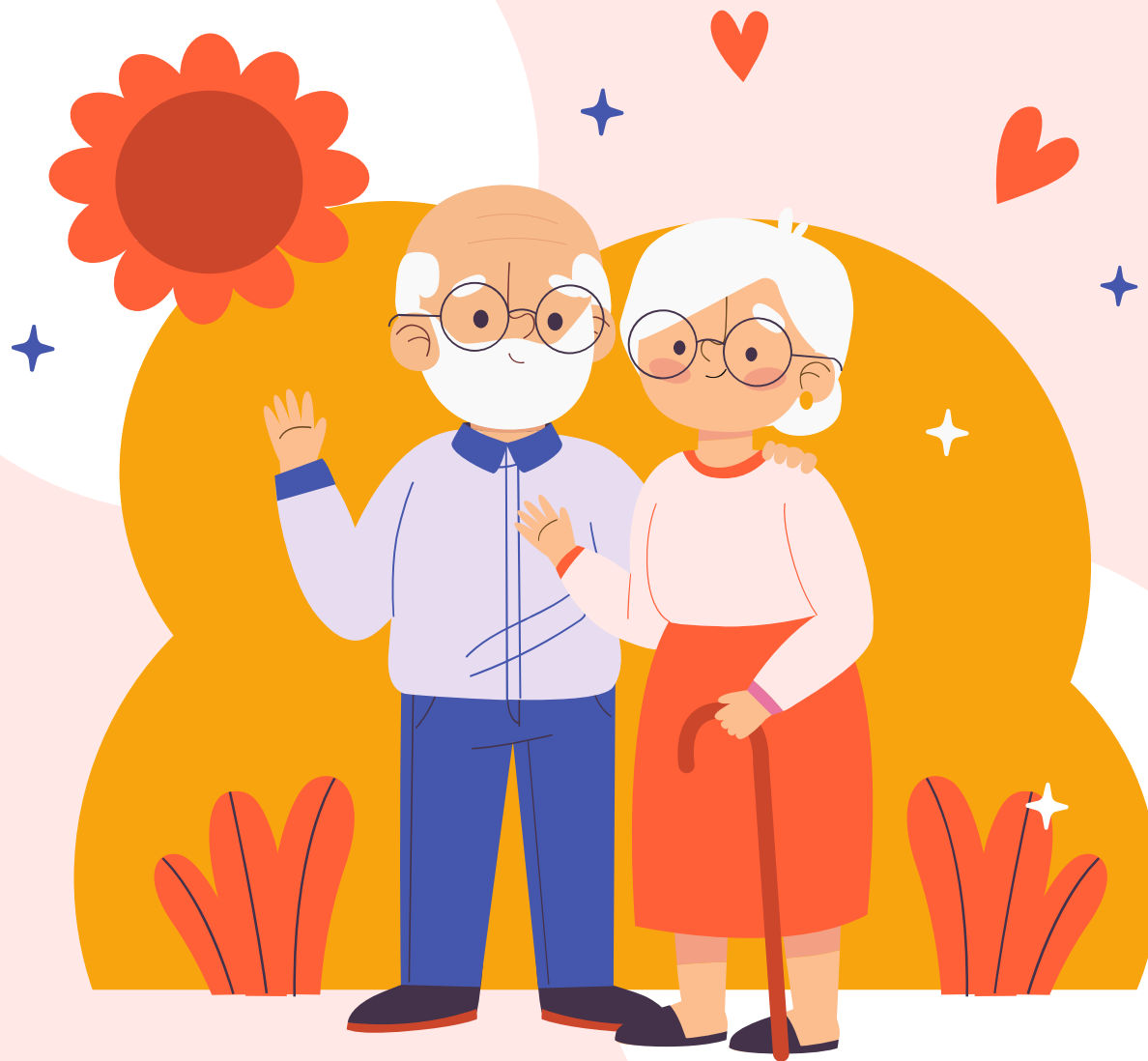


好心情

樂活養生我最行

01

每日飲食指南 我的餐盤





65 歲以上銀髮族每日飲食建議

隨時/白天 多補充水分/流質



我的餐盤 聰明吃 · 營養跟著來



堅果種子 

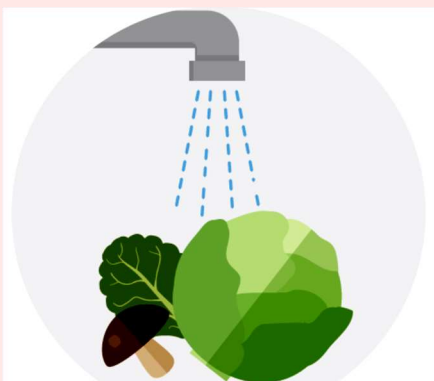


1. 每天早晚一杯奶
2. 每餐水果拳頭大
3. 菜比水果多一點
4. 飯跟蔬菜一樣多
5. 豆魚蛋肉一掌心
6. 堅果種子一茶匙



選擇軟嫩的瓜果/葉菜

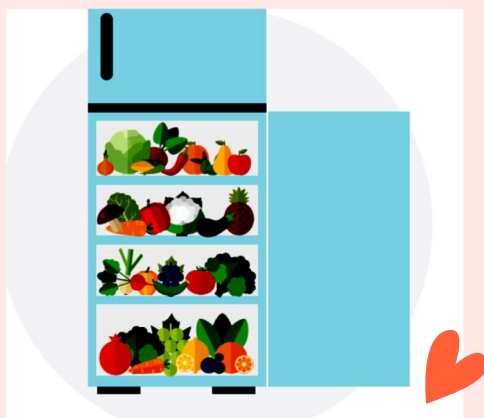
番茄/芹菜/甜椒要軟化 ~~菇類~~



切小段

STEP 1

將蔬菜類食材
洗淨後將水瀝乾。



冷凍

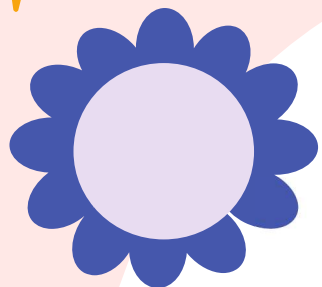
STEP 2

放入冰箱，
冷凍1-3天。
(3天效果最佳)



STEP 3

從冷凍庫拿出來之
後，不須解凍就可
以直接烹調囉！



營養藏在細節裡



南瓜起司湯麵

食 材》 起司片1片、乾麵條50g、南瓜68g、馬鈴薯45g、蓮藕20g、青花菜40g、高麗菜40g、甜椒30g、洋蔥15g、植物油1茶匙、鱸魚片35g

調味料》 鹽少許

高齡營養飲食
質地衛教手冊

 守護健康
衛生福利部
國民健康署





選擇鬆軟的根莖類/豆子類 五穀米/糙米等全穀類要軟化



泡水

STEP1

將全穀雜糧類食材洗淨後泡水。
※泡過米的水，內含水溶性營養素，若能留著煮飯，營養更高喔！



冷藏/凍

STEP2

放入冰箱，冷藏1天後取出，將水瀝乾。



STEP3

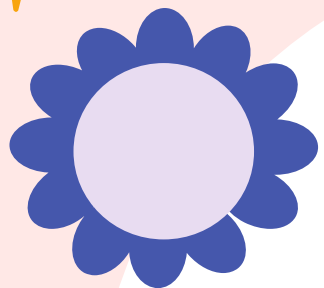
再放入冷凍庫1天。
※如果想縮短準備時間，也可將步驟3省略，也具有初步軟化的效果。



STEP4

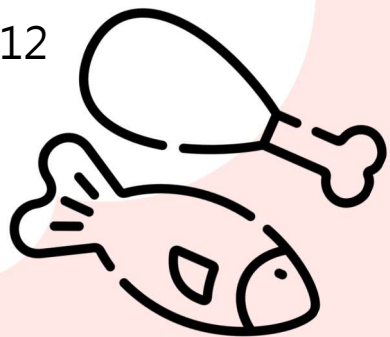
取出後就可以放入電鍋中烹煮。
可單獨煮食，也可加入白米共煮！





少量多餐 種類多變化



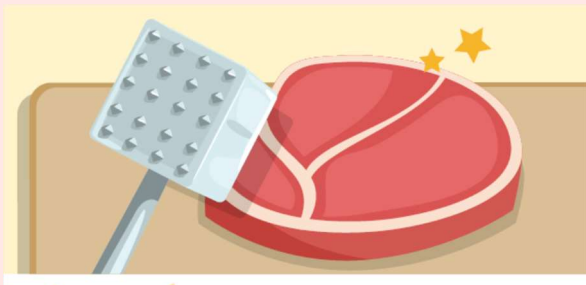
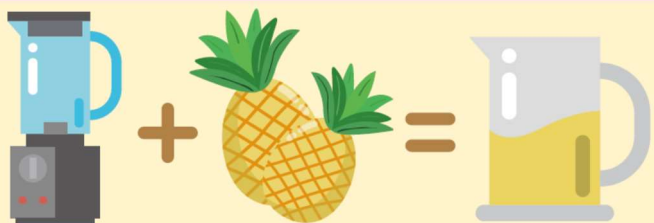


選擇軟嫩的豆/魚/蛋類

肉類要軟化



新鮮鳳梨



//STEP3

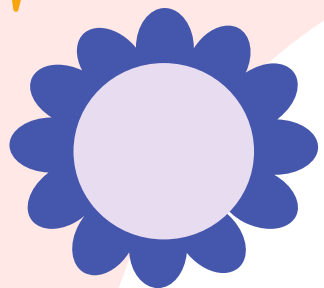
取適量鳳梨汁，將肉塊放入醃製。
(可用手輕拍或揉捏肉塊使肉質軟化)



//STEP4

沖洗掉鳳梨汁，即完成肉類食材
嫩化，可以開始烹調囉！





種類多變化 適量調味



1 肩膀運動

吸氣上提肩膀 → 呼氣放鬆肩膀



2 頭頸運動

緩慢地抬頭 → 擺正 → 低頭 → 擺正
緩慢地右轉 → 擺正 → 左轉 → 擺正
活動頸部前後左右之肌肉



3 鼓腮

鼓右頰 → 鼓左頰 → 兩側鼓起



4 舌頭運動

舌頭向上 → 向前伸 → 向下
向左 → 向右 → 順逆時針繞圈



5 唾液腺按摩

用手指按摩耳下腺、顎下腺、
舌下腺



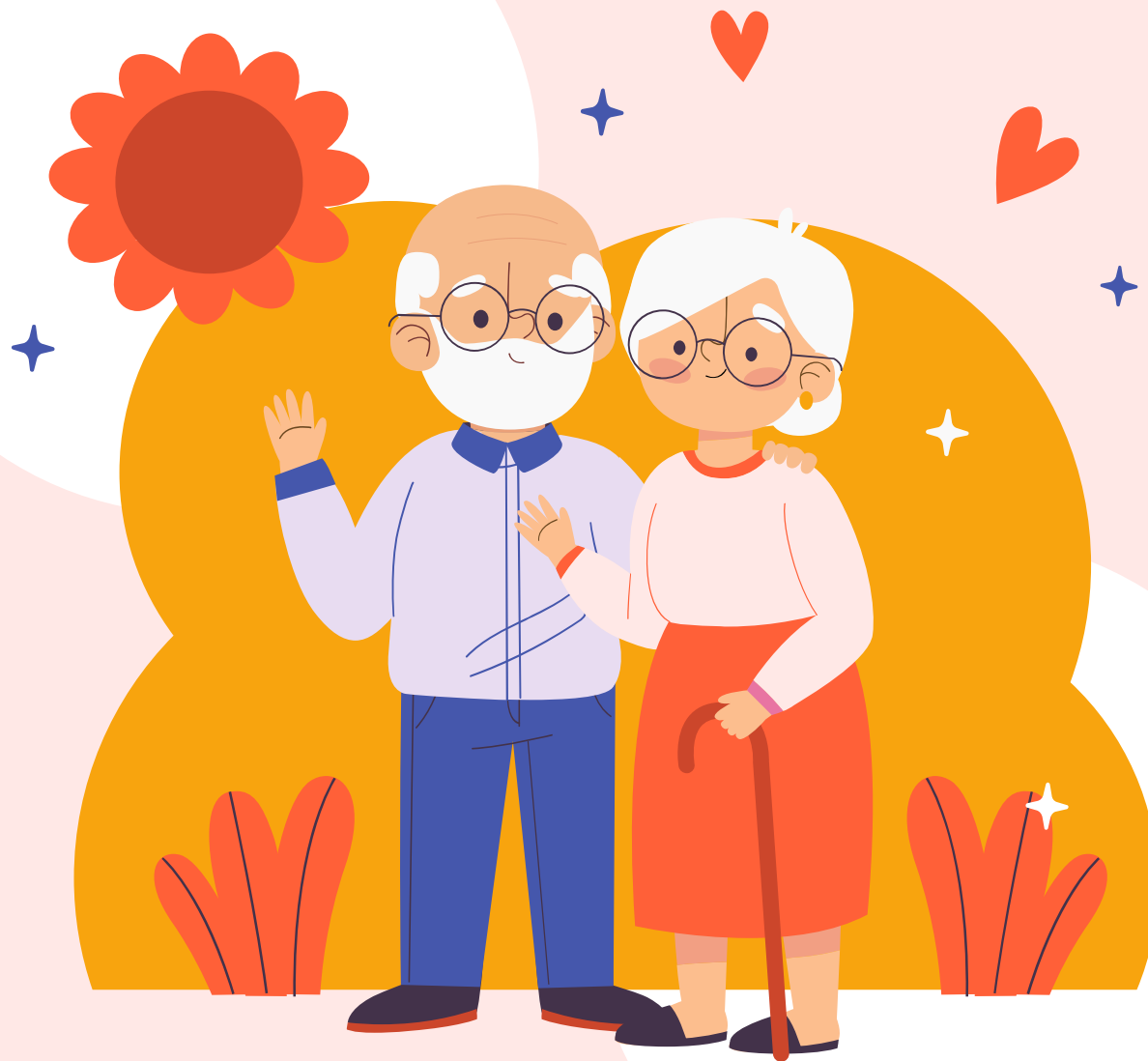
6 發音練習

發出Pa Ta Ka Ra的聲音



02

麥得飲食

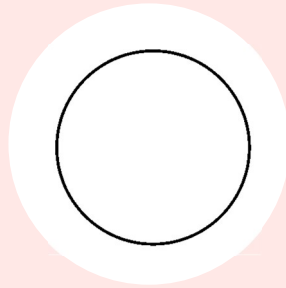


迷你認知量表Mini-Cog



三個名詞記憶

★ 複誦並記住



畫時鐘

寫出所有數字
指針設定11點10分



計算分數

評分

名詞回憶： _____ (0-3 分)	不需提示就能自動記起一個名詞者得 1 分
畫時鐘： _____ (0 或 2 分)	正常時鐘 = 2 分。正常的時鐘必須畫上所有數字、順序正確，而且位置要約略正確 (例如 12、3、6、9 必須在上、下、左、右四個方位)，數字不能漏掉也不能重複。指針必須指向 11 和 2 (11:10)。指針長度不列入評分。畫不出來或拒畫時鐘者 (異常) = 0 分。
總分： _____ (0-5 分)	總分 = 名詞回憶分數 + 畫時鐘分數。 Mini-Cog™ 測試分數不到 3 分就可接受失智症篩檢，但是很多臨床確認有認知障礙的患者分數都比較高。如果希望測試分數更精確，建議使用小於 4 的分數為分界點，因為這代表可能需要進一步評估認知狀態。

研究發現麥得飲食
能降低約50%
失智症的危險因子



麥得飲食

結合地中海與得舒飲食
改良的預防失智症飲食

注重原型食物攝取

五不十要

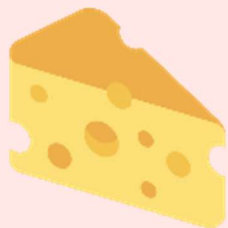
五種盡量不吃的食物

血腦屏障受損
增加類澱粉斑堆積



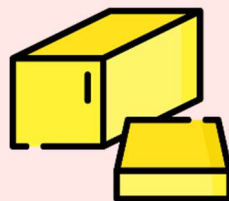
紅肉類

每週少於
4份



起司類

每週少於
1份



奶油與
人造奶油

每天少於
1湯匙



糕餅與甜食

每週少於
5次

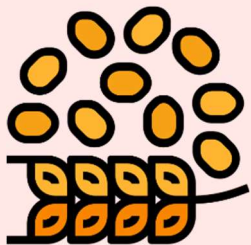


油炸物或
速食食品

每週少於
1次

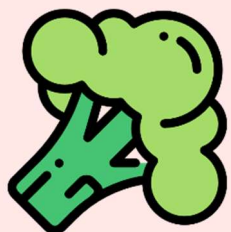
十種要吃的有益食物

預防類澱粉斑形成
增加神經傳導



全穀雜糧

每天至少
7分滿



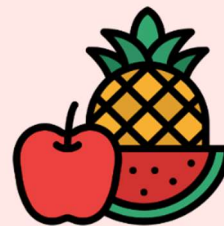
深綠蔬菜

每天至少
1份



其他顏色

每天至少
1份



水果

每天至少
1份



莓果

每週至少
2次



白肉類

每週至少
2份



深海魚類

每週至少
1份



豆類

每週至少
3份



橄欖油

每天
1茶匙



堅果類

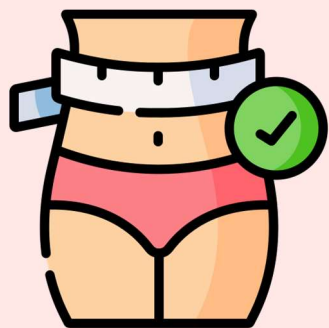
每天
1湯匙



紅酒

每天
120毫升

防失智的健康生活型態



維持健康體位



社交/家人活動

多說話及動腦
紓解壓力/休息



規律有氧運動

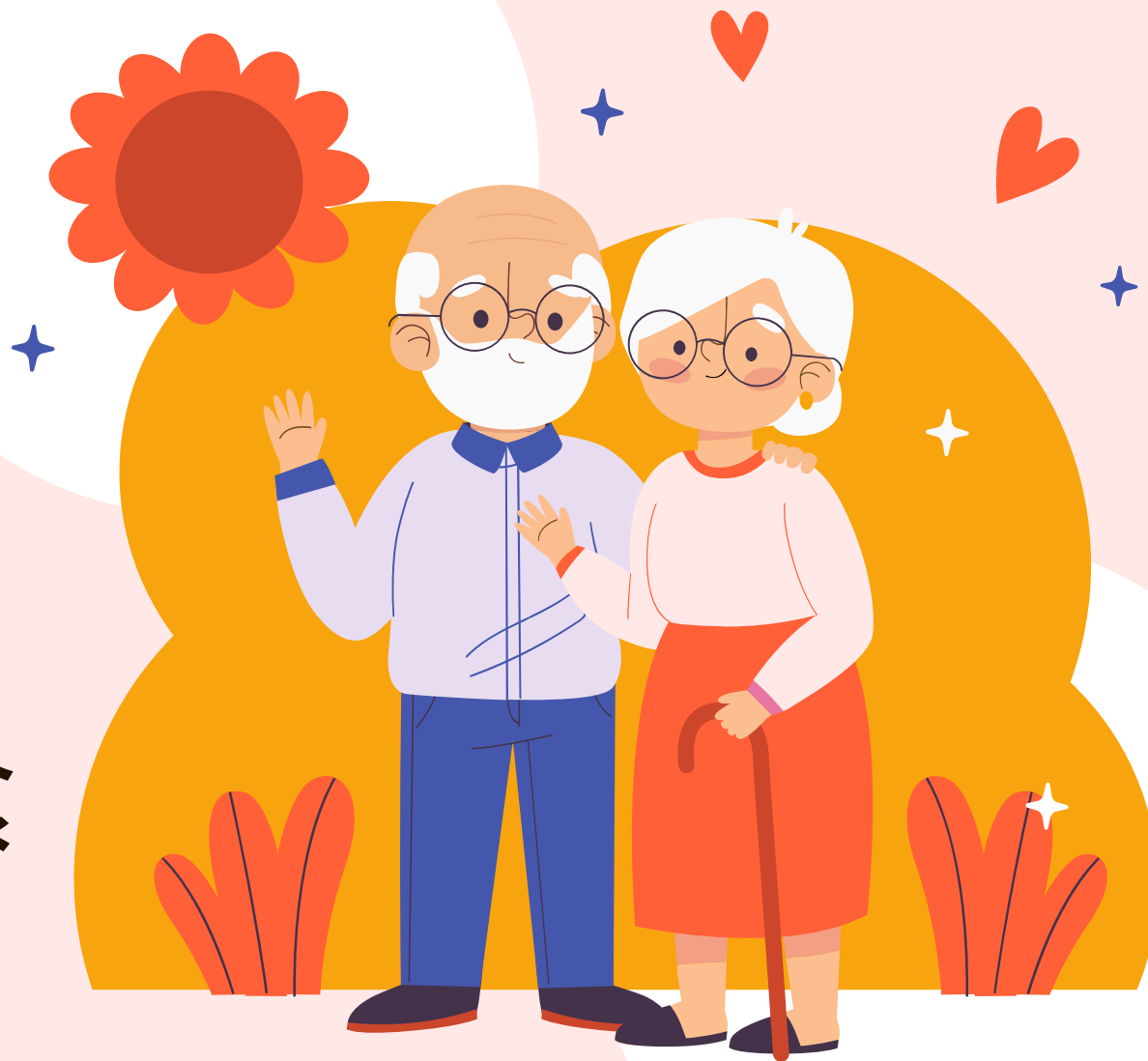
避免頭部受傷



禁止吸菸

03

預防肌少症及 骨質疏鬆症飲食



肌少症評估

- 行走速度檢測 6秒內走完6公尺
- 手部握力檢測 男性 > 28公斤
女性 > 18公斤
- 肌肉質量測量
- 居家檢測 小腿圍及問卷



小腿圍測量

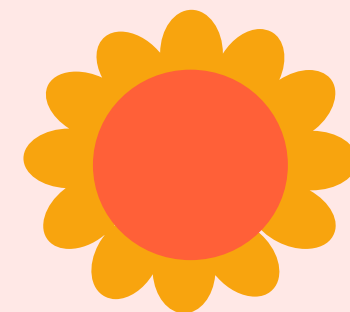
坐在椅子上
大小腿呈90度
放鬆不緊繃

量兩側小腿最粗的部位
取最大腿圍

男性 > 34公分
女性 > 33公分

組成	問題	SARC-F評分	SARC-CalF評分
肌力	對您來說，拿起或搬動5公斤重的物品有多大困難？		
	沒有困難	0	0
	有一些困難	1	1
	有很多困難或無法完成	2	2
步行輔助	您走過一個房間有多大困難？		
	沒有困難	0	0
	有一些困難	1	1
	有很大困難，或需要使用步行工具，或完全無法完成	2	2
從椅子上起身	你從床或從椅子上起身有多大困難？		
	沒有困難	0	0
	有一些困難	1	1
	有很大困難，或沒有他人幫助時無法完成	2	2
上臺階	您走上10個臺階有多大困難？		
	沒有困難	0	0
	有一些困難	1	1
	有很大困難，或完全無法完成	2	2
跌倒	過去1年中您跌倒過幾次？		
	沒有跌倒	0	0
	1-3次	1	1
	4次或以上	2	2
小腿圍	男<34公分；女<33公分		10
肌少症風險		≥4	≥11

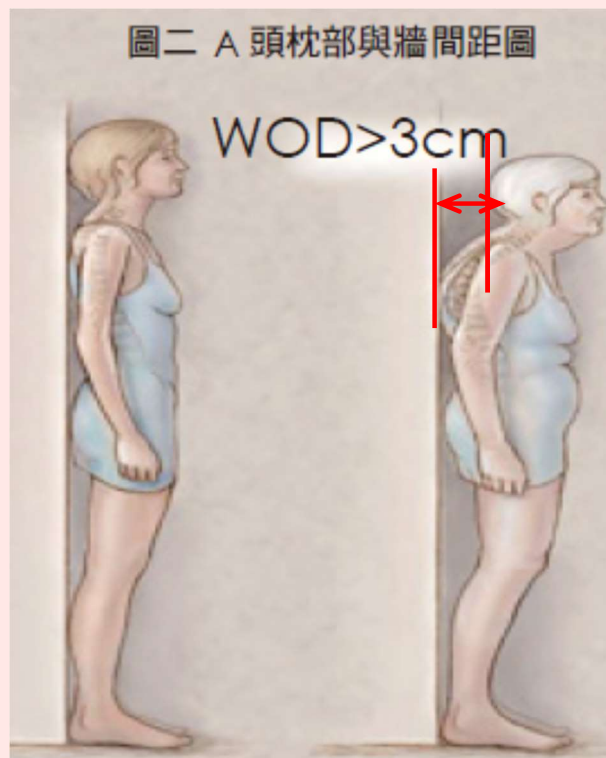
骨質疏鬆症簡易篩檢[★]



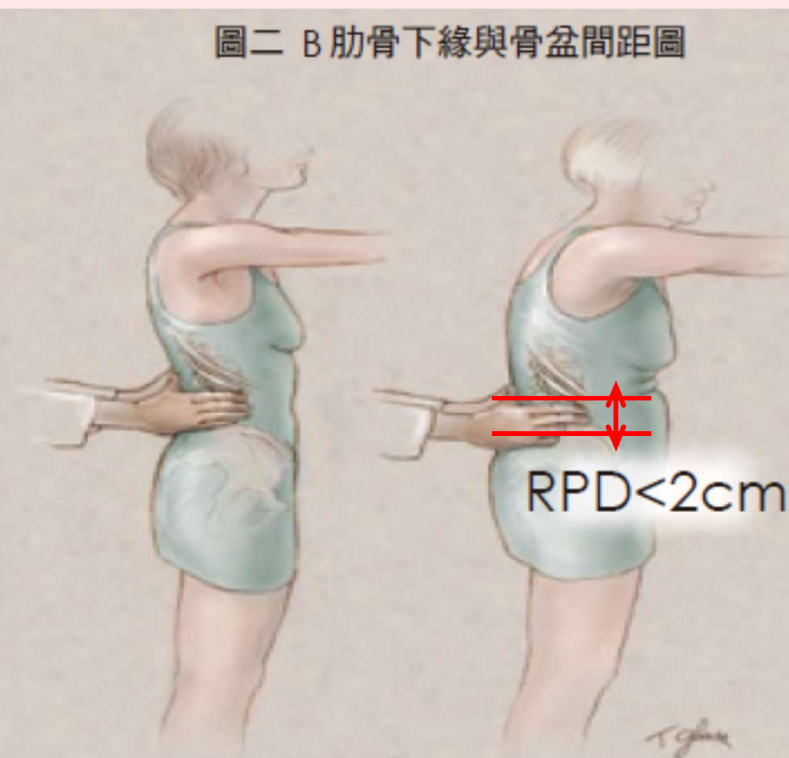
- 現在身高低於年輕時身高超過4公分以上

- 測量間距

圖二 A 頭枕部與牆間距圖



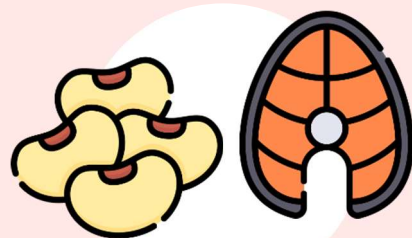
圖二 B 肋骨下緣與骨盆間距圖



肌肉骨骼營養素



均衡飲食
足夠熱量



蛋白質
維生素D
鈣



生活習慣
曬太陽
阻力運動

攝取優質蛋白質

- 攝取足量的蛋白質食物
- 每餐攝取2至3份較能刺激肌肉合成
- 白天/運動後30分鐘至1小時內進食



以體重60公斤健康成人為例
每天要攝取60~72公克蛋白質
約攝取6~7份優質蛋白質來源食物

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 = 雞蛋 1 個
- = 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 白海蔘 (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)

乳品類 1 杯 (1 杯 = 240 毫升全)

- = 鮮奶、保久奶、優酪乳 1 杯
- = 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

豐富的鈣質及維生素D

● 富含維生素D的食物

沙丁魚 鮪魚 鮭魚 鯖魚 秋刀魚
牛奶 起司 蛋黃 黑木耳 乾香菇

● 富含鈣質的食物

31	食物名稱	日常食用量	
		食用量(克)	含鈣量(毫克)
乳品	乳酪	2片(45g)	258
	牛奶	1杯(240c.c.)	266
	優酪乳	1杯(240c.c.)	151
	養樂多	1瓶(100c.c.)	29
豆製品	黃豆	20g	43
	黑豆	20g	36
	豆干	2片(80g)	218
	三角油豆腐	2塊(55g)	119
	傳統板豆腐	4小格(110g)	154
	豆漿	1杯(240c.c.)	26

32

	食物名稱	日常食用量	
		食用量(克)	含鈣量(毫克)
海產	<u>小魚干</u>	10g	221
	蝦米	10g	108
	鰻魚罐頭	1盒(80g)	287
蔬菜	<u>芥藍</u>	1碟(100g)	238
	<u>紅莧菜</u>		191
	莧菜		156
	綠豆芽		147
	小白菜		106
堅果種子	<u>黑芝麻</u>	10g	146
	山粉圓	10g	107

均衡飲食
動動口



動動手腳
動動腦

健康愉快
活到老





Thank you !

★ CREDITS: This presentation template was created by [Slidesgo](#), and includes icons by [Flaticon](#), and infographics & images by [Freepik](#)