

# 老年期營養需求



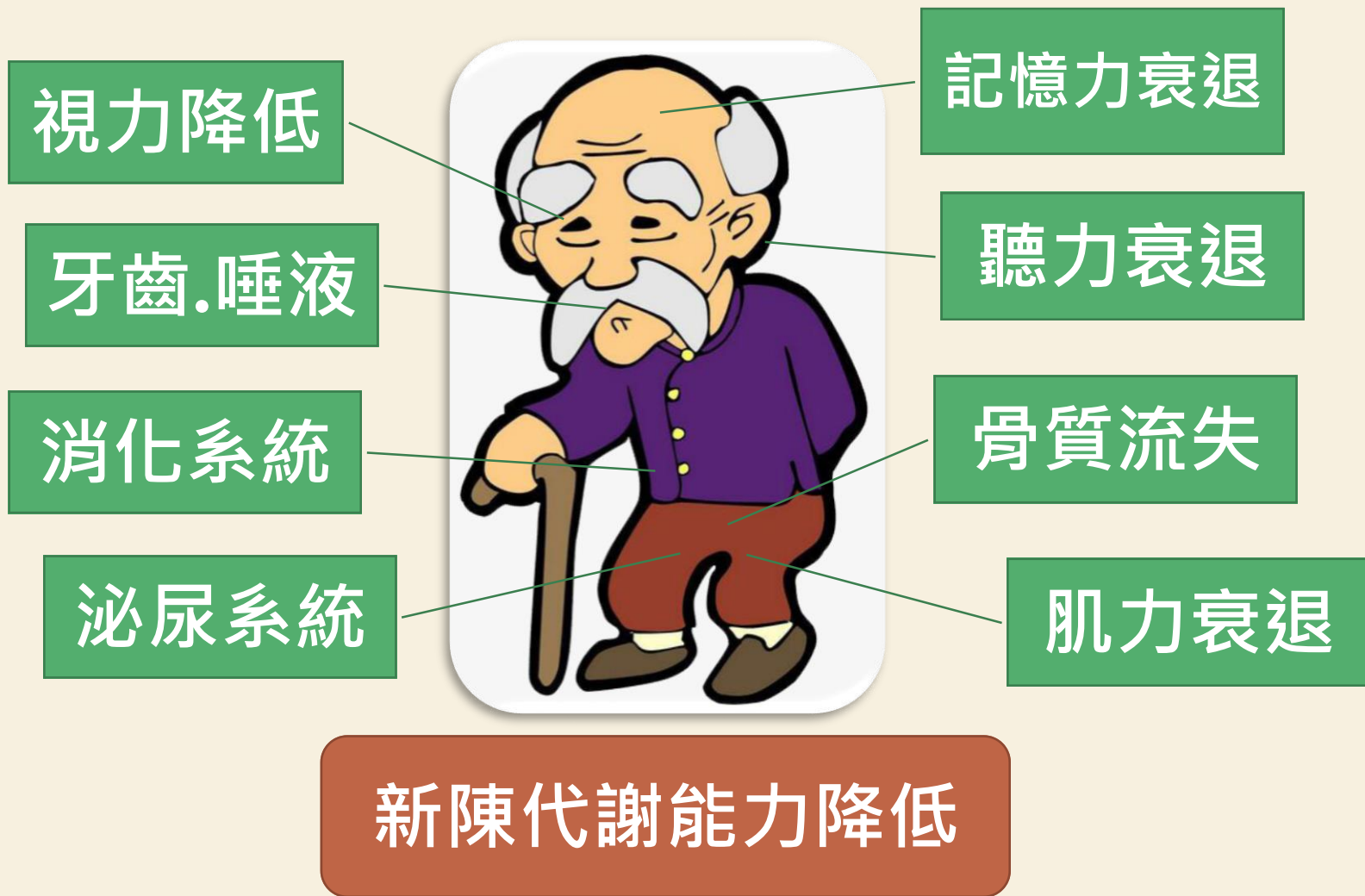
張博雅 營養師

# 何謂老年期？



- 40~65 歲，是為中年人，
- 大於65 歲的人，即為**老人**。
- 年滿 65 歲以後的歲月，就是**老年期**。

# 老化是一種自然的演進過程



# 你知道嗎??

## 依科學推論



人的壽命約可活100-150年

# 國人的平均壽命為多少？

根據生命統計，國人的平均壽命：

- 女性約為 76 歲
- 男性約為 71 歲

為什麼不是  
100-150歲?

可能來自一些健康危險因子之影響，例如：壓力、運動不足、用腦機會減少、速食飲食...等。

- **飲食營養不均衡影響很大!!**



# 飲食不均衡 = 營養不均衡

## ✚ 生理症狀

- 沒有食慾
- 容易疲勞
- 疲勞不易恢復
- 體力不佳
- 不明酸痛
- 嗜睡
- 失眠

## ✚ 臨床症狀

- 癌症
- 腦血管疾病
- 心臟病
- 糖尿病
- 高血壓
- 肥胖症
- **肌少症**

## ✚ 心理症狀

- 莫名不舒爽
- 淡漠
- 對事物缺乏興趣
- 憂鬱
- 焦慮

壽命縮短

# 營養不均衡 = 容易肌少症



不少老人家食慾不好

南部  
開講

體檢老年營養？

肌少症成隱形殺手？老年營養攝取出問題？

- 人乃為生而食，因食而生，
- 因飲食均衡而健康，
- 亦因飲食不均衡而得病。



# 老年人的 營養需求

# 六大類食物



# 老年期熱量需求-熱量

熱量

蛋白質

醣類

脂肪

維生素礦物質

舉例

$70\text{公斤} \times 25\text{大卡} = 1750\text{大卡}$

$70\text{公斤} \times 30\text{大卡} = 2100\text{大卡}$



# 老年期熱量需求-蛋白質

熱量

蛋白質

醣類

脂肪

維生素礦物質

● 對老年人來說，1公斤體重約需1公克蛋白質。

● 體重重的老年人所需的蛋白質多於體重輕的老年人。

醫師說，我需要的蛋白質量更多。



≥



# 優質蛋白質



# 老年期熱量需求-醣類

熱量

蛋白質

醣類

脂肪

維生素礦物質

● 老年人常有**葡萄糖不耐**的現象，所以飲食上應**減少純糖**的攝取。

長久演變成



要特別注意**減少純糖**的攝取哦！

# 優質醱類



馬鈴薯

地瓜



# 老年期熱量需求-脂肪

熱量

蛋白質

醣類

脂肪

維生素礦物質

- 植物性油：人體必需脂肪酸的主要來源。
- 動物性脂肪：容易造成動脈硬化、高血壓等慢性疾病，宜少食用。
- 提醒：每日脂肪總攝取量，以不超過總熱量的30%為原則。
- 以成年人為例：



# 老年期熱量需求-維生素礦物質

熱量

蛋白質

醣類

脂肪

維生素礦物質

- 老年人容易缺乏鈣質、鐵質以及維生素，所以應多攝取水果、低脂牛奶、大豆製品、深色蔬菜、蛋白質豐富食物。



# 銀髮族飲食攝取建議量

## 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						
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。

# 一天要吃多少食物才夠

男性 . 65公斤 . BMI 20 . 每天需要65公斤 x 30大卡 = **1950大卡**

2杯 牛奶



1根 香蕉



3碗 白飯

1顆 蛋



1塊 豆腐

4塊 肉



2碗 蔬菜

# 白天規律補充開水



水分需求量 = **體重** × **30c.c**

65公斤 × 30 CC = **1800c.c**



# 每天服用一顆**綜合維他命**



圖一 健康食品標章

**建議**：每天服用基本綜合維生素礦物質，最安全營養強化法

**避免**：高單位單方產品不建議補充，尤其脂溶性維生素

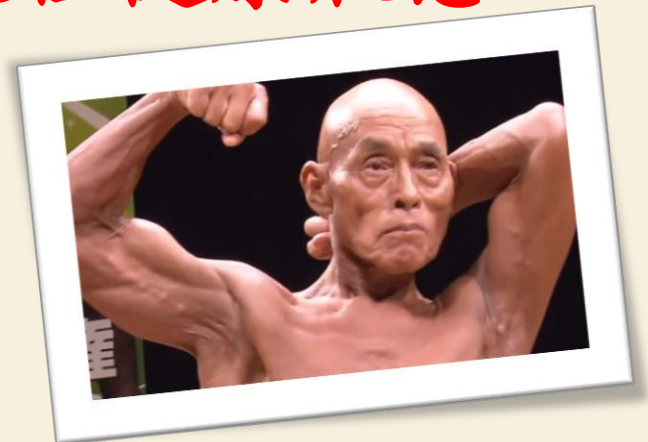
# 維持理想體態

身體質量指數 (BMI)

理想體重 =  $22 \times \text{身高 (公尺)}^2$

BMI 18.5 ~ 23.9 屬於正常體位

BMI **22** 身體會處於**最佳健康狀態**



# 每天規律活動身體

每週至少3次

每次大約30分鐘

飯後1~2小時



# 老化從腿開始！



健走可以減緩老化，因為鍛鍊的部位主要集中在下肢部位。

人體全身有近六百條肌肉，三分之二集中在下半身，人走一步需要使用到兩百條以上的肌肉

肌肉的持續力會隨年齡增長日漸衰退，握力、臂力、背力等上半身肌力到了六十多歲仍可以有二十多歲時的七成左右能力，但下半身腿力卻只剩下約四成。

故美國總統艾森豪的心臟外科主治醫生保羅·懷特博士，首先提出「**腳是第二心臟**」的說法；常言道：「老化從腿開始。」下半身肌肉不夠強健，上下樓梯、跑步都會體力不支、氣喘如牛，因為運動全靠大腿、小腿的肌肉操作，一旦這些肌肉衰萎，人不僅無法維持正確姿勢，而且易有疲勞、膝痛、腰痛等現象。鍛鍊雙腿肌肉是預防體力衰退的最佳方法，健走就是最理想、效果最大的運動。

謝謝聆聽

*smile,  
and be happy!*

