

老年期營養需求



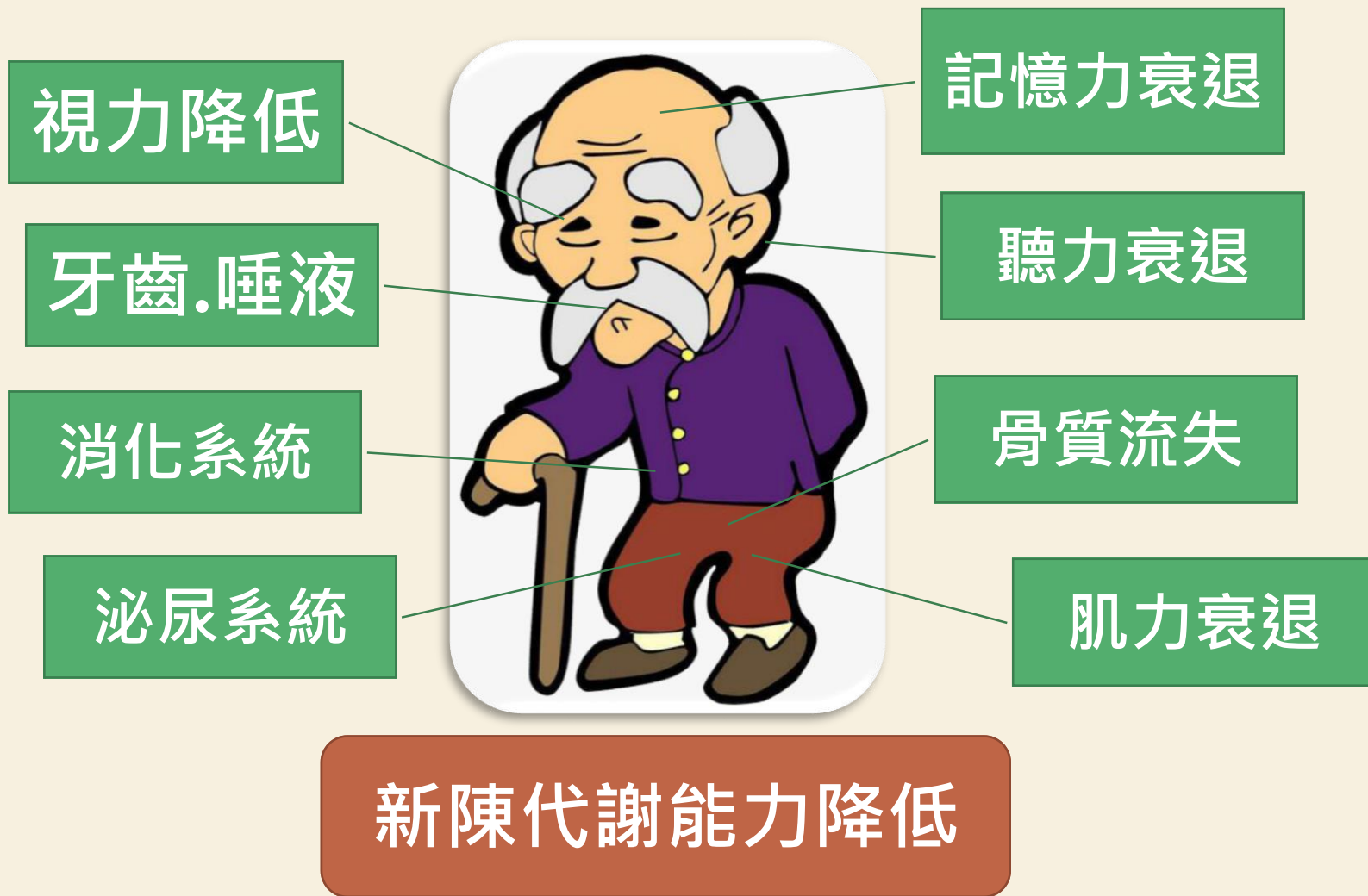
張博雅 營養師

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

什麼是肌少症？

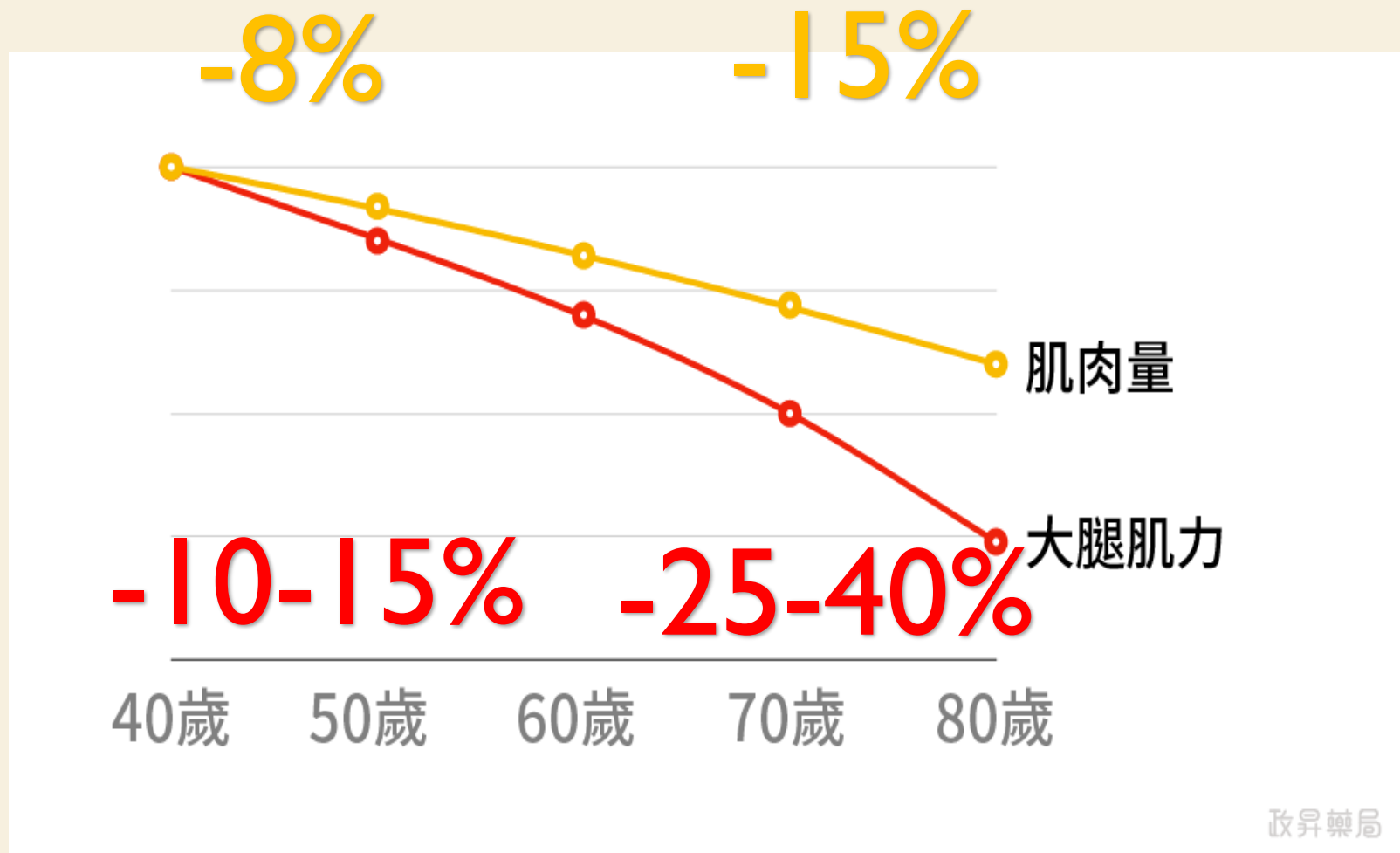
- 肌少症指的不只是肌肉質量減少，而是包括**肌肉力氣減退**、**活動表現變差**。

當年長者出現

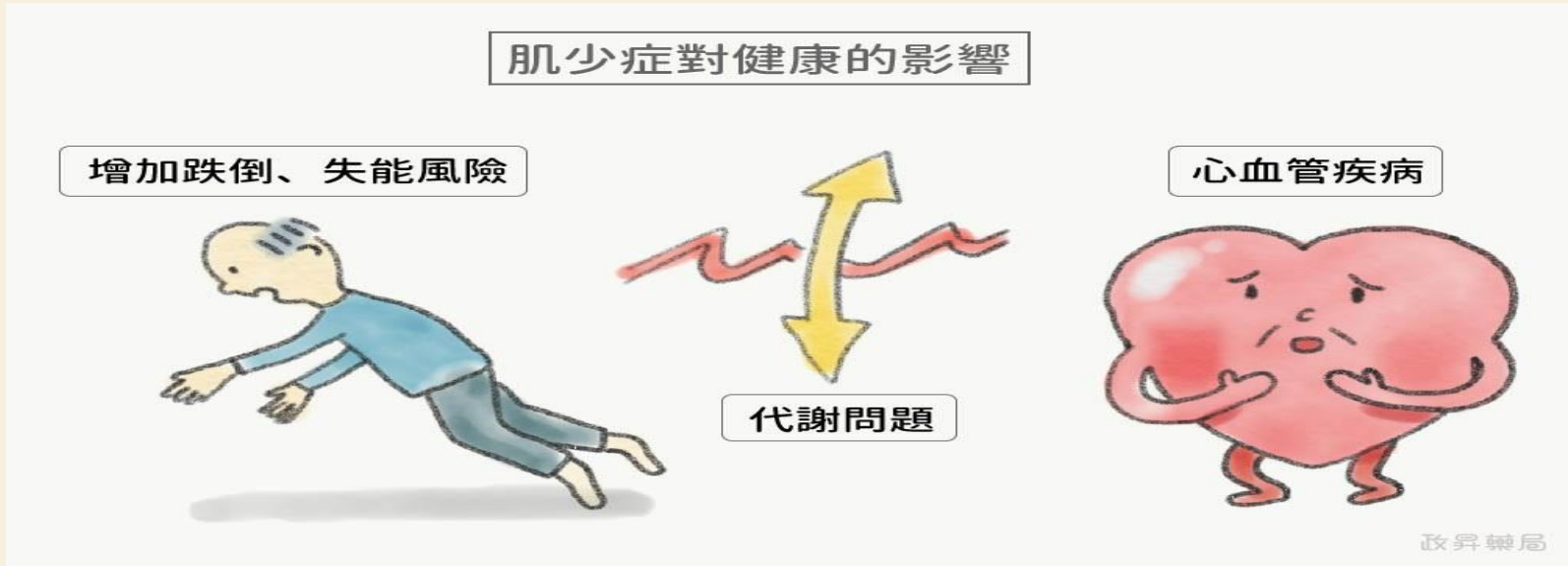
- **走路速度變慢**
- **沒有力氣擰毛巾**
- **從椅子起身的速度變慢**
- **瓶蓋轉不開**

等等，就必須高度懷疑有肌少症的風險！

肌肉流失速非常快



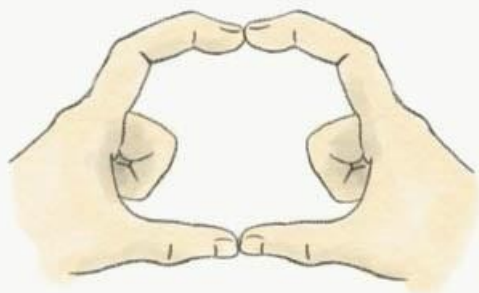
肌少症對健康的影響



- **增加跌倒、失能風險**：由於肌少症導致下肢力量不足而影響活動能力
- **代謝問題**：肌少症患者與糖尿病、代謝症候群具有高度相關性。
- **心血管疾病**：若長者同時存在肌肉不足與肥胖問題，就稱為**肌少型肥胖症**，這種類型可能會比只有肥胖症或肌少症更容易引發心血管疾病，甚至增加死亡率。

教你3分鐘簡易判別肌肉量

肌少症自我檢測



用雙手的食指和姆指圈成一個圓



放在小腿最粗的地方



圈不起來
肌少症低風險



圈起來還有空隙
肌少症高風險

肌少症如何預防？長肌肉可以補充哪些營養？

- 「營養補充」及「適當運動」是預防肌少症相當重要且有效的方法！
- 營養的補充主要為攝取**足夠熱量**及**優質蛋白質**，並多補充富含**維生素 D** 的食物。
- 維生素D 在人體扮演的角色也相當重要，若是體內濃度不足，不但會影響鈣質吸收，也會造成肌力下降而引發肌少症。

老年人的 營養需求

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

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

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



六大類食物



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。



70公斤

\geq



55公斤

優質蛋白質



為什麼要喝配方奶而不是純牛奶？



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

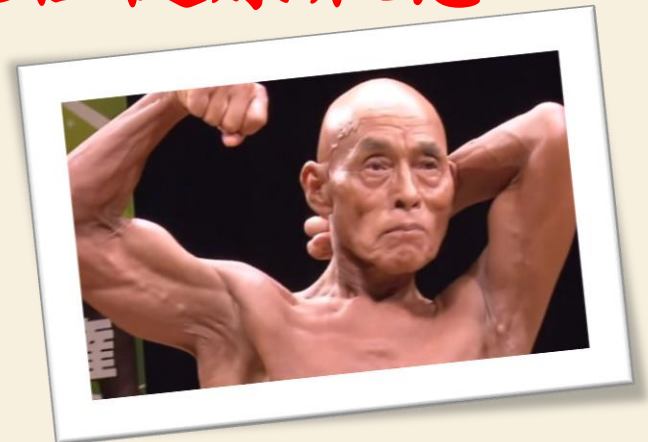
維持理想體態

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!*



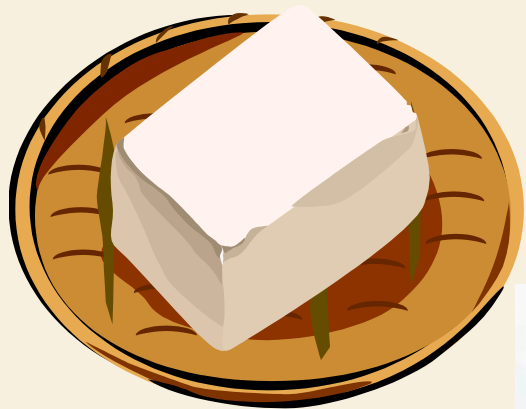
二、少量多餐，以點心補充營養



餐次：三正餐三點心/天供應

點心：燕麥牛奶、水果優格、
豆花、早餐穀片+牛奶、布丁

三、以豆製品取代部分動物蛋白



老年人建議：4兩肉/天(魚、肉、豆、蛋)

全素食者、咀嚼差：可由黃豆及堅果類獲得優質蛋白質

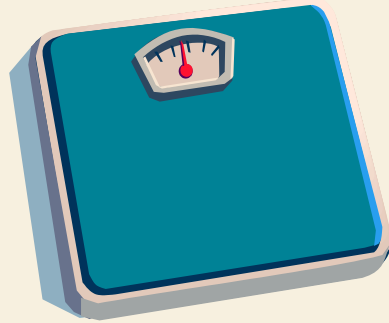
四、主食加入蔬菜一起烹調



質軟蔬菜：瓜類、紅蘿蔔、白蘿蔔、蕃茄、茄子、嫩葉菜類

烹調技巧：切小丁或刨絲放入麵食或稀飯烹煮增加蔬菜攝取

一、維持理想體重



何謂理想體重？

答案：理想體重 = $22 \times \text{身高}(\text{公尺})^2$


說明：一、22是身體質量指數(BMI)的理想值，

二、根據統計資料：當身體質量指數為 22 時,身體的健康狀態佳。

三、理想體重範圍:理想體重 $\pm 10\%$



何謂體重過重與肥胖？

判定項目	體重過重	肥胖
體重	$\geq 110\%$ 理想體重	$\geq 120\%$ 理想體重
BMI	≥ 24	≥ 27
當BMI正常： 若腰圍		男性： ≥ 90 公分 (約35.5吋)
		女性： ≥ 80 公分 (約31.6吋)

應注意的體重變化（非意識性）：

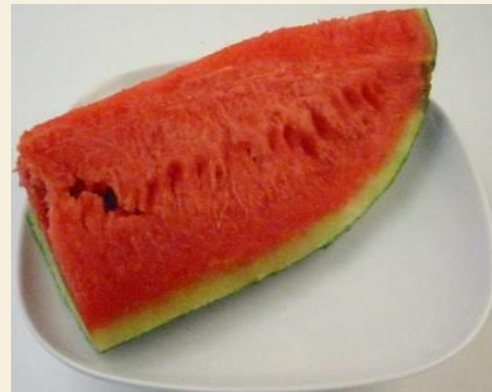
- 1、短時間體重減輕-----糖尿病、
甲狀腺機能亢進
- 2、長時間體重減輕-----進食量不足
- 3、短時間體重增加-----水份滯留於體內
- 4、長時間體重增加-----引發慢性病

以豆製品取代部份動物蛋白質

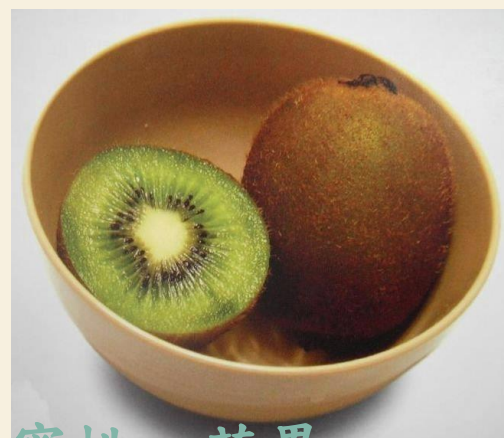
老年人每天需要4份蛋白質，不過肉類的攝取必須限量，所以一部份蛋白質來源應該以豆類及豆製品（如豆腐、豆漿）取代。三軍總醫院營養部主任金惠民認為，老年人的飲食內容裡，每餐正餐至少要包含一份品質好的蛋白質（如瘦肉、魚肉、蛋、豆腐等），尤其是不吃肉、甚至也不吃蛋的素食者，更要由豆類及各種堅果類（花生、核桃、杏仁、腰果等）食物中獲取優質蛋白質。



五、每天吃兩份水果



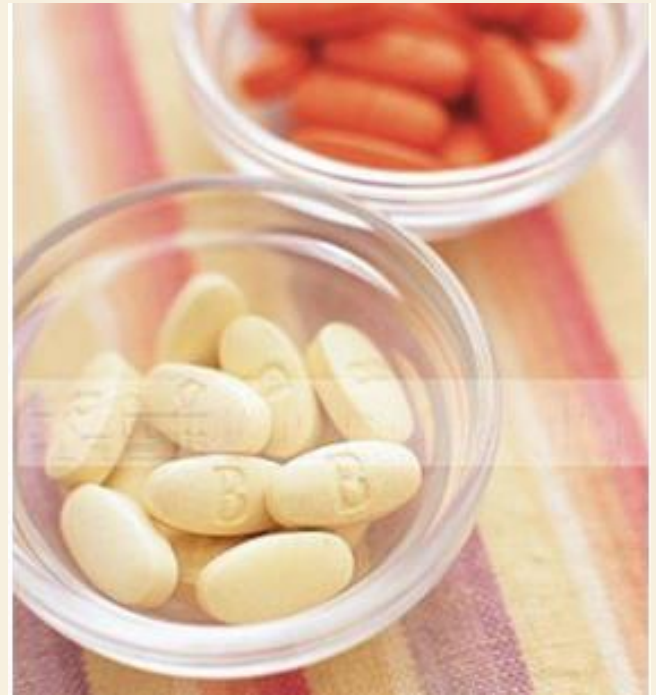
顏色越深的水果含的維生素、植物化學色素越多



質軟水果：香蕉、奇異果、西瓜、木瓜、水蜜桃、芒果

質硬水果可以打汁或刮泥方式供應，但須注意份量不超過2碗/天

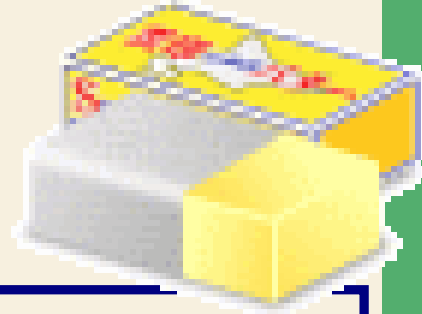
六、補充維他命B群



維生素B群和老人易罹患的心血管疾病、腎臟病、白內障、腦部功能退化（認知、記憶力）及精神健康等都有相當密切的關聯。

七、限制油脂攝取

油脂來源



一、可見的油脂：1. 肉類的肥肉及皮部份

2. 炒菜用油

二、隱身的油脂：

1. 全脂、低脂奶製品

2. 水果類：酪梨、椰子肉

3. 麵包抹醬：椰酥醬、花生醬、巧克力醬

4. 中西式糕點：油條、蛋糕、餅乾

5. 其它：奶精、堅果類

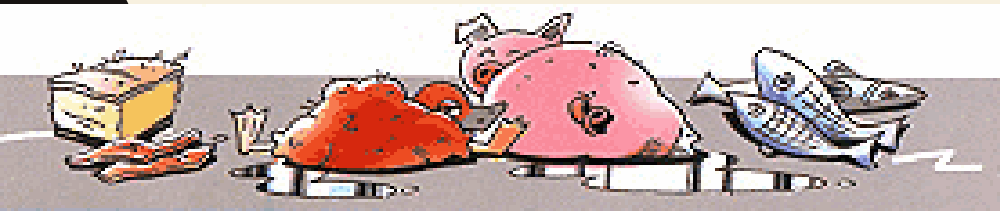


少油的飲食原則：

1. 選擇適當材料
2. 選擇適當的處理方式
3. 選擇適當的烹調方式

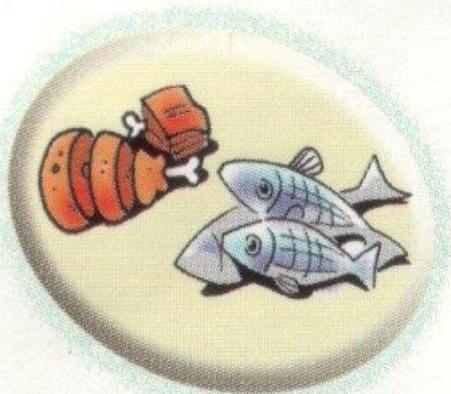
少油妙方

- 減少可見油脂之攝取。
- 低脂烹調方式之選擇。
- 選擇適合的鍋具。
- 鍋子先預熱再放油
- 小容器倒油。
- 高湯冷卻後，除去上層油脂再使用。
- 肉類品去肥肉或去皮後再烹調。
- 以檸檬、白醋或和風醬等代替沙拉醬。



少油的飲食原則-- 1. 選擇適當材料

選擇脂肪量較少的肉類



選用低脂產品



避免使用絞肉類半成品



多增加蔬菜量

選好油



少油的飲食原則-- 2. 選擇適當的處理方式

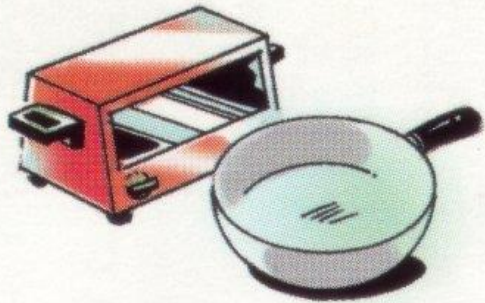


烹調前去掉
外皮、肥肉

將肉類切成細
條狀或片狀

減少裹粉用量

少油的飲食原則--3. 選擇適當的烹調方式



使用減少用油量的烹調用具



多蒸煮、少油炸



腰果

減少高脂材料的份量



使用替代的醬汁



清湯好、選好湯



湯汁去油才使用

八、少加鹽、味精、醬油，善用其他調味方法

如何降低鹽份的攝取

鹽份（鈉）的食物來源

- 一. 食材：
1. 天然新鮮食材
 2. 加工食材

- 二. 調味品：
1. 烹調時添加
 2. 用餐時添加



- 三. 零食、點心、飲料等

降低鹽份的



調整方法

選用原則

1. 選用新鮮食材。
2. 少用加工食品
 - * 調理食品
 - ** 醃製食品
 - *** 罐頭食品
3. 少用含鹽高的調味品。
4. 選用低鹽的零食點心。

高鹽食物



醃漬食品



主食



速食麵(米)



紅麵線



蛋糕、麵包



西點餅乾



油飯



薯條



肉類



火腿



香腸



臘肉、肉乾



肉(魚)鬆



肉乾



烏魚子



素料



豆腐乳



加工豆製品



麵筋罐頭



素肉燥



素火腿

高鹽食物



蔬果



醃製蔬菜



醬菜罐頭



冷凍蔬菜



脫水蔬果



蜜餞



水果罐頭

醬料



味精



豆瓣醬



沙茶醬



蕃茄醬



味噌/豆豉



甜麵醬

其他



雞精



海苔醬



洋芋片



花生醬



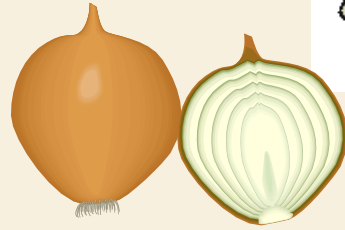
運動飲料



加鹽奶油



調味料的使用



▶ 原味食物：

魚貝類、藻類、蔬菜等。

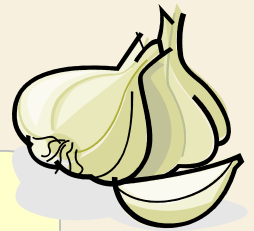


▶ 酸味調味料：

新鮮檸檬汁、鳳梨、蕃茄、柳丁等。

▶ 辛香料：

肉桂、花椒、月桂葉、八角、胡椒、九層塔、香菜、蔥、薑、蒜等



善加利用少許原味、酸味及辛香料的自然調味料，來取代一般調味品，可以讓你吃得更健康喔。

九、少吃辛辣食物

