

# 銀髮族的營養

營養師 張素嘉

台灣在民國 82 年起已進入高齡化的社會，65 歲以上的老年人人口超過 10 %，並逐年增加當中。如何在老年階段吃的健康，維持最好的品質，更是大家需要了解的課題。

首先在飲食原則上，要每日均衡攝取六大類食物：依據行政院衛生衛生福利部的 65 歲以上老年飲食建議量：以生活活動強度分別是低、稍低、適度、高，熱量可依照活動強度、性別的不同，攝取不同的食物份量。熱量從 1400~2250 卡，每日可攝取的食物為：全穀根莖類：2~3.5 碗，含 1 碗~1.5 碗未精製的全穀類；豆魚肉蛋類：4~6 份；蔬菜類：3~4 份；水果類：2~3.5 份；油脂與堅果種子類：油脂 3~5 茶匙，堅果種子類 1 份；低脂乳品類：1.5 杯。

65 歲以上銀髮族六大類食物建議量

生活活動強度	低		稍低		適度	
	男	女	男	女	男	女
熱量	1700	1400	1950	1600	2250	1800
全穀根莖 (碗)	3	2	3	2.5	3.5	3
豆魚肉蛋	4	4	6	4	6	5
低脂乳品	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類	3	3	3	3	4	3
水果類	2	2	3	2	3.5	2

油脂(茶匙)	4	3	4	4	5	4
堅果種子類	1	1	1	1	1	1



全穀根莖類(未精製類)：1 碗=4 份。(碗為一般家用的碗，約 240cc)。

低脂乳品類 1 份：240cc ，低脂或脫脂奶粉約 3 湯匙(25 克)。

油脂類：食用植物油 1 茶匙(5 克)。

堅果種子類：瓜子 1 湯匙，杏仁果 5 粒，花生仁 10 粒。

豆魚肉蛋類 1 份：1 兩重肉類，約 3 指、雞蛋 1 個。

蔬菜類 1 份：熟重半碗，每日需 1 份為深綠色蔬菜。

水果 1 份：約 1 個拳頭大。

均衡攝取六大類食物，三餐定時用餐，還要多喝水，每天喝 6~8 杯。

要活就要動，每日需活動筋骨，運動 30 分鐘，如走路、騎腳踏車等。

選購食材應多選擇當季在地盛產的新鮮食材，並注意製備時的方法及儲存的食品衛生。

銀髮族如遇到牙齒功能衰退、咀嚼困難，可多選用質地較細軟的食物。味覺改變時，可在烹調上注意顏色的搭配，以刺激食慾，或利用中藥、香料、低鹽調味品烹調來增加食物的風味。

用餐時保持愉快的心情，隨時注意多元化攝取各類食物，每天到戶外活動，曬太陽，享受健康又美麗的銀髮族生活。