

# 銀髮族的健康飲食

## 一般性原則

- ◆ 營養均衡、多蔬果、適量喝水、適量鹽、適度油脂、少糖。
- ◆ 若有高血壓、高血脂、糖尿病、腎臟病等問題，適度控制飲食是有必要的，可以請您的看診醫師為您安排營養諮詢門診的時間依照您個人狀況進行飲食設計。

## 均衡飲食應含括六大類食物

- ◆ **全穀雜糧類**：盡可能佔全穀雜糧類食物的一半以上，依照牙齒咀嚼的能力來選擇或烹調製備雜糧類食物。
- ◆ **豆魚蛋肉類**：適度食用含有蛋白質的食物，以黃豆製品、和家禽類肉品為優先的選擇，但也要適量地吃豬肉、牛肉、蛋等優質蛋白質來源食物。

一份肉類
= 一兩 豬、雞、魚、牛肉
= 一粒 雞蛋 = 二粒 雞蛋白
= 一塊 四小格的板豆腐
= 半盒 盒裝豆腐
= 二塊 小五香豆乾
- ◆ **乳品類**：有豐富的鈣質，宜選用低脂肪或脫脂的鮮奶、奶粉、優酪乳。
- ◆ **脂肪類**：烹調用油，宜選用富含單元不飽和脂肪酸的植物油，例如橄欖油、芥花油等。  
應儘量減少使用或少吃含有動物脂肪（飽和脂肪酸高）、反式脂肪酸（多存在瑪琪琳、烤酥油，或糕餅類食物中）的食物。
- ◆ **蔬菜類**：若是牙齒不好，可選擇菜葉，或是質地軟的瓜果類食用，每日應食用一碗半至二碗的份量。
- ◆ **水果類**：儘量選用當季盛產的食物，牙齒不好時，可



切小塊、磨泥、或打成汁（不過濾）食用。

- ◆ 儘量不要飲酒，若有飲酒習慣，每日不超過啤酒 350CC、紅酒 100 CC、或高粱酒 30 CC。

## 食品安全與衛生

- ◆ 要注意食物的清潔與新鮮度，同時要注意所使用的器具是否清潔，例如：生熟食器皿分開。
- ◆ 吃過的食物若有剩餘，應置入冰箱冷藏，且要儘速吃完，因為食物的營養價值會因為反覆加熱而減少。若未冷藏，食物可能會腐壞，危及健康。
- ◆ 食物若放在冰箱太久，可能腐壞，食用後也可能生病。



# 健康飲食小撇步

## 拒絕油膩

- ◆ 少吃煎炸(奸詐)、油酥的食物，改用清蒸、水炒、涼拌、過水、紅燒、滷.....等方式烹調。
- ◆ 蔬菜盡量用清燙方式處理，再拌植物油後食用。
- ◆ 少吃豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮、肥肉及奶油等，肉類要去皮、去脂才食用。
- ◆ 不吃含有反式脂肪酸的食物，例如乳瑪琳、瑪琪琳、氫化油、植物性奶油.....
- ◆ 避免食用肉燥，以及隱藏的油脂，例如火鍋餃、丸等類的食物。
- ◆ 可適度食用(一日約二湯匙)杏仁、核桃、松子等核果類。

## 控制血中膽固醇濃度

- ◆ 肉類宜多選用魚類及去皮家禽，選擇牛、羊、豬肉時，應選去皮去脂的瘦肉。
- ◆ 以黃豆製品取代部分動物性蛋白質。



- ◆ 飲食應儘量減少使用飽和脂肪(豬油、奶油、酥油等)或高脂肪食物，並應增加膳食纖維的攝取。
- ◆ 應避免高油脂的食物，例如帶皮、帶油的肉類(焗肉、三層肉)，並應避免油炸、油酥的食物，以酥油製成的麵包、糕餅、蛋黃酥或餅乾等也應避免。
- ◆ 膽固醇含量高的食物包括內臟、蟹黃、蝦卵、魚卵等。

## 減少鈉(食鹽)的飲食技巧

- ◆ 逐漸改變飲食習慣，從用鹽量減半，或掌握菜餚鹹淡各半原則來準備食物。
- ◆ 若要選用低鈉鹽，應先與您的營養師或醫師確認是否適當。

## 食物的選擇：

- ◆ 選擇新鮮未加工的食物。
- ◆ 少吃加工過的肉品，如培根、火腿，以及醃製的食物，如酸菜、泡菜、醬菜、豆腐乳等。
- ◆ 食用罐頭類食物時，例如

鮪魚罐頭或罐頭蔬菜，應以開水沖洗，除去過多的鹽分。

- ◆ 儘量不選醬瓜、豆腐乳等高鹽分食品，或少量搭配其他新鮮現煮食物食用。
- ◆ 購買包裝好的食物時，應閱讀食品營養標示，選購鹽分(鈉)較低的品牌。
- ◆ 不要喝運動飲料。

### 食物的調味：

- ◆ 烹調時，加適量鹽方式處理，或利用天然辛香料增加，如、胡椒、八角、辣椒、花椒、肉桂等。
- ◆ 利用具有特殊風味的天然食物來增添味道，例如蔥、薑、蒜、九層塔、香菜、番茄、香菇、芥菜、金桔、檸檬、枸杞、黑棗、紅棗等食物，以及芹菜、洋蔥、青蒜等(但易脹氣者應少吃此三項)，並適當地搭配各種食物特性調理。
- ◆ 選擇調味用的沾料時，應注意材料的含鹽量，可選

薄鹽醬油、白醋，搭配不含鹽的辛香料，或是具有特殊風味的食材(如九層塔、香菜[芫荽]、蔥薑蒜末等)一同沾食。

- ◆ 因麵條和麵線中含鹽量較高，應單獨以開水煮麵，煮後的湯水不食用。

### 在外用餐時的減鹽技巧

- ◆ 向廚師詢問食物製作的方法，可要求少量加鹽，且不要加味精或其他含鹽的調味品，多數餐飲店或餐廳會配合。
- ◆ 應注意下列烹調或處理方式即代表高鹽：醃製、臘味、燻製、醬...等。
- ◆ 移走餐桌上的調味料罐。
- ◆ 限制使用調味品，例如調味過的芥末醬、番茄醬、酸菜，以及含鹽的醬料，如辣椒醬與黑胡椒醬等。
- ◆ 選擇蔬菜和水果來代替含鹽的點心。



# 每日飲食固定份量表

(蛋白質\_\_\_\_克/熱量\_\_\_\_卡)

## 早餐

主食\_\_\_\_份(稀飯\_\_\_\_碗或麵\_\_\_\_碗或饅頭\_\_\_\_個)  
肉類\_\_\_\_份(包括豬肉、雞肉、魚、蛋、黃豆製品等總和)  
低脂奶類\_\_\_\_杯(一杯=低脂鮮奶 240c. c. 或低脂/無糖優酪乳 240c. c.)  
青菜\_\_\_\_碗(禁食醬瓜)  
水果\_\_\_\_份(一份=木瓜一碗)  
其他\_\_\_\_\_

## 午餐

主食\_\_\_\_份(飯\_\_\_\_碗或稀飯\_\_\_\_碗或麵\_\_\_\_碗或饅頭\_\_\_\_個)  
肉類\_\_\_\_份(包括豬肉、雞肉、魚、蛋、黃豆製品等總和)  
青菜\_\_\_\_碗  
水果\_\_\_\_份(一份=大顆葡萄 8-10 粒)  
其他\_\_\_\_\_

## 晚餐

主食\_\_\_\_份(飯\_\_\_\_碗或稀飯\_\_\_\_碗或麵\_\_\_\_碗或饅頭\_\_\_\_個)  
肉類\_\_\_\_份(包括豬肉、雞肉、魚、蛋、黃豆製品等總和)  
青菜\_\_\_\_碗  
水果\_\_\_\_份(一份=西瓜一碗)  
其他\_\_\_\_\_

## 點心

主食\_\_\_\_份(小白土司\_\_\_\_片、蘇打餅乾\_\_\_\_片)  
肉類\_\_\_\_份(包括豬肉、雞肉、魚、蛋、黃豆製品等總和)  
青菜\_\_\_\_碗  
其他\_\_\_\_\_

## ◎ 每日的烹調用油\_\_\_\_湯匙

一份肉類

=1兩雞、豬、牛、魚肉 =2湯匙雞、豬、牛、魚肉 =1粒雞蛋

=1份黃豆製品 =傳統豆腐一塊 =五香豆干2塊 =素雞半條 =無糖豆漿  
190c. c.

營養師:\_\_\_\_\_



若需進一步指導，請照會營養師或預約營養門診：  
台北(02)2543-3535 轉 2026；淡水(02)2809-4661 轉 2051  
馬偕紀念醫院營養醫學中心 編印 111年09月09日 修訂

均衡的飲食內容：每天應從下列食物中獲得營養

《各類食物簡易代換量》

全穀雜糧類	
1 碗飯	= 稠稀飯 2 碗 = 麵條 2 碗 = 中型饅頭 1 個 = 小片薄吐司 4 片 = 一般吐司 2 片 = 小餐包 4 個 = 蘇打餅乾 12 片 = 玉米 1 又 1/3 根 = 番薯 1.3 碗(240g) = 芋頭 1.3 碗(240g)

乳品類	
1 杯	= 鮮奶 240c.c = 奶粉 3 湯匙(25g) = 奶酪 1 個(120g)

豆魚蛋肉類	
1 份	= 熟豬、雞、牛、魚肉 30 公克 (生重約 1 兩) = 2 湯匙 = 雞蛋 1 個 = 雞蛋白 2 個 = 豆漿 190c.c. = 傳統豆腐 (4 小格) = 盒裝豆腐半盒 = 五香豆乾 2 片

蔬菜類	
1 份	= 熟的蔬菜 100 公克 (葉菜約半碗、帶梗蔬菜如 青花菜約 2/3 碗)

水果類	
1 份	= 木瓜 1/2 個(190g) = 中型橘子 1 個 = 土芭樂 1 個 = 泰國芭樂 1/3 個(160g) = 柑橘 1 個 = 柳丁(中)1 個 = 奇異果 1.5 個(125g) = 香蕉(中)1/2 根 = 蓮霧 2 個(180g) = 棗子 2 個(140g) = 櫻桃 9 個(85g)

油脂與堅果種子類	
1 份	= 烹調用油 5 公克 = 沙拉醬 2 茶匙 = 蛋黃醬 1 茶匙 = 花生醬 1 茶匙 = 腰果 5 粒 = 核桃仁 2 粒 = 開心果 15 粒 = 杏仁 5 粒 = 花生仁 10 粒

飲食建議份量

類別/卡數	1000 大卡	1200 大卡	1400 大卡	1600 大卡	1800 大卡
全穀雜糧類	1.5 碗	1.5-2 碗	2 碗	2.5 碗	2.5-3 碗
乳品類	1 杯	1 杯	1 杯	1 杯	1 杯
豆魚蛋肉類	3 份	4 份	4-5 份	5 份	5-6 份
蔬菜類	2 碟以上	3 碟以上	3 碟以上	3 碟以上	4 碟以上
水果類	1-2 個	2 個以上	2 個以上	2 個以上	3 個以上
油脂與堅果種子類	1 湯匙	1 湯匙	1又1/3湯匙	1又2/3湯匙	2湯匙

