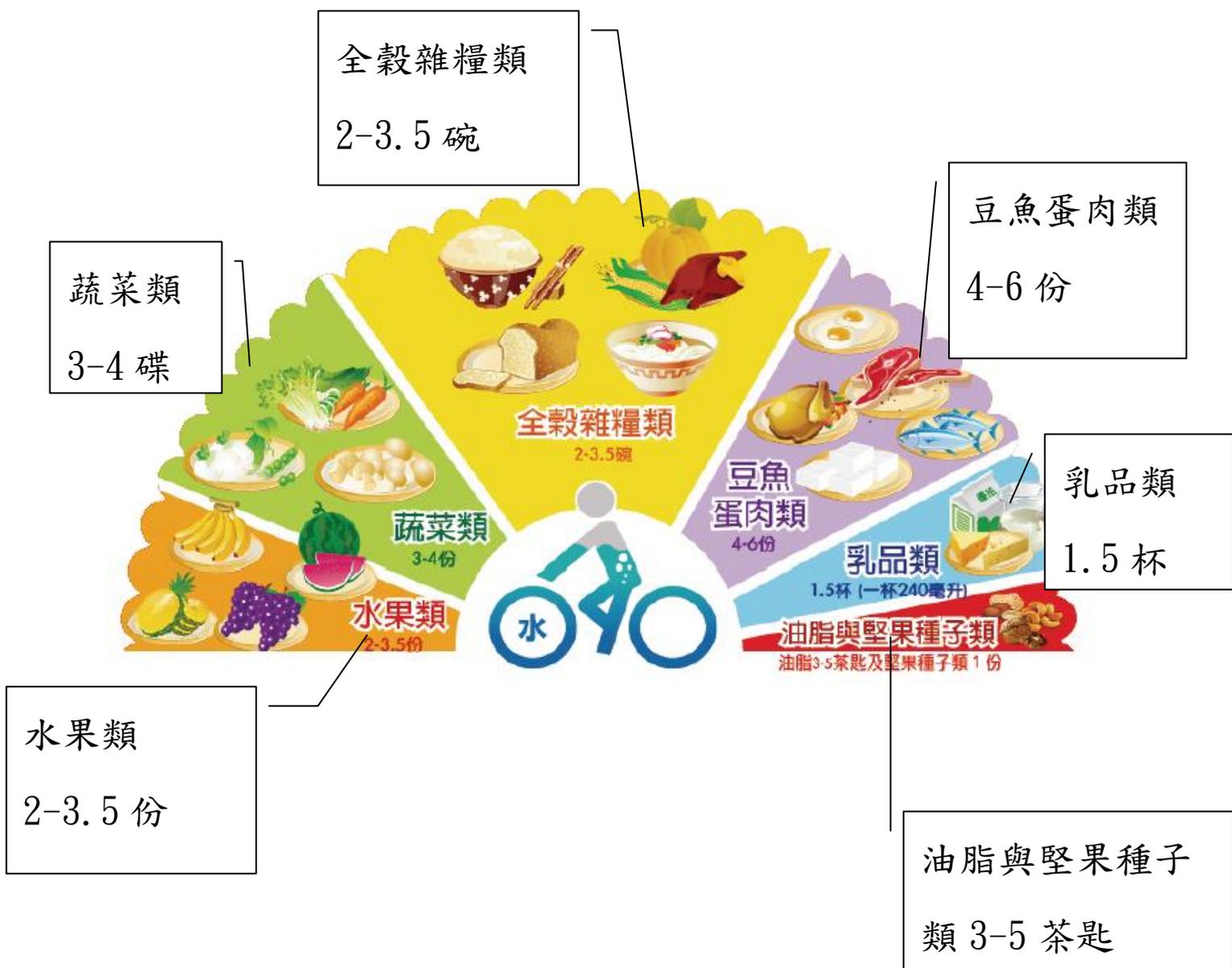


銀髮族飲食



《銀髮族飲食原則》

1. 均衡飲食，食物多樣化。
2. 三餐規律，合適份量。
3. 攝取足夠水份，每天 6 杯水，每杯 240c.c.。



銀髮族飲食

《銀髮族一日飲食建議量》以生活活動強度稍低(註)為例，一天飲食建議量如下

歲數	65 歲以上 稍低活動 量		備註
性別	男	女	活動程度低或適度的飲食建議量，可上行政院衛生署網站查詢
熱量(大卡)	1950	1600	
全穀雜糧類(碗)	3	2.5	1 碗=糙米飯 1 碗 (200 公克) =白米飯 1 碗=熟麵條 2 碗 =全蕎麥、全燕麥 80 公克 =全麥大饅頭 1 又 1/3 個 (100 公克) =全麥吐司 1 又 1/3 片 (100 公克)
豆魚蛋肉類(份)	6	4.5	1 份=無糖豆漿 1 杯=傳統豆腐 3 格 (80 公克)=嫩豆腐半盒= 小方豆干 1 又 1/4 片 (40 公克) =魚 35 公克=蝦仁 30 公克= 文蛤 60 公克 =去皮雞胸肉 30 公克=鴨肉、豬小里肌肉、羊 肉、牛腱 35 公克=雞蛋 1 個 (55 公克)
乳品類(杯)	1.5	1.5	1 杯=牛奶 1 杯 = 240 毫升 =奶粉 3 湯匙 (25 公克)



蔬菜類(碟)	3	3	1 碟=煮熟後相當於直徑 15 公分盤 1 碟 =煮熟後約佔半碗
水果類(份)	3	2	1 份=女生拳頭大小 1 顆或 1 平碗 =椪柑 1 個、木瓜 1/3 個 (190 公克) =香蕉 (大 1/2 根、小 1 根) (95 公克)
油脂與堅果種子類(份)	6	5	1 份=沙拉油、橄欖油、芥花油等各種烹調用油 1 茶匙 (5 公克)=瓜子 1 湯匙、杏仁果 5 粒、核桃仁 2 粒(7 公克)=花生仁 10 粒(8 公克)



銀髮族飲食



《營養小叮嚀》

1. 注意食物採購與製備貯存時的衛生安全。例如：可將採買的食物依每次烹調份量分成小包裝貯存。
2. 多吃富含膳食纖維的食物，例如：全穀類食物（糙米、全麥饅頭）、蔬菜、水果，可使排便順暢。
3. 多吃鈣質豐富的食物，例如：低脂乳品類（低脂牛奶、低脂優酪乳、低脂優格等）；高鈣豆製品（傳統豆腐、五香豆干、小方豆干等）；高鈣深色蔬菜（芥蘭、莧菜、蕃薯葉等）。
4. 蛋、紅肉或文蛤是蛋白質、維生素B群與鐵質豐富的來源，適量攝取，對健康有益。
5. 減少食用高鹽份的醃漬或加工食品，如肉鬆、醬菜、鹹蛋等。



《牙齒不好，如何攝取足夠、均衡的營養》

1. 若牙齒不好，調整飲食的質地，改為質軟、細碎的食物，例如菜可切碎、水果可磨泥。
2. 三餐要按時吃，若食慾不佳，三正餐間補充方便製作的點心，如：牛奶泡餅乾、蛋花燕麥粥、布丁、水果優格等。
3. 市售商業口服營養均衡配方也可考量用為點心。
4. 多選擇當季在地新鮮食物，並增加食材變化，以攝取各種不同的



營養素。

5. 選用營養密度高的食物，如：多種穀類混合穀粉取代白稀飯。
6. 選用質地較軟、易咀嚼、且易消化的食材。

銀髮族飲食

《食物選擇建議如下》

種類	食物名稱
全穀雜糧類	麵條、雜糧饅頭、五穀粉、即食燕麥片、加鈣米、山藥、南瓜
豆魚蛋肉類	豆腐、豆乾、少刺的魚、細絞肉(雞、豬、牛)、蒸蛋
蔬菜類	冬瓜、絲瓜、茄子、小黃瓜、胡瓜等瓜果類、葉菜類和海藻類
水果類	木瓜、奇異果、香蕉、哈密瓜、橘子、柳丁、梨子(泥)、蘋果(泥)

《烹調食物原則》

1. 烹調以柔軟清淡為主，避免過多調味料。
2. 烹調方法宜多選用蒸、煮、燉、滷、紅燒，少用煎、炸。
3. 多用蔥、薑、蒜、八角、九層塔、香菜或當歸、紅棗等增加食物的風味，減少鹽、醬油、味素等高鈉調味品的使用。

《營養補充不過量》

1. 市面上販售的保健食品和營養補充品有很多種，要選擇適合自己的產品。
2. 若要食用應與營養師或醫師討論，視個人的需求再選擇，才不致於選錯產品。

