

耆年健康飲食

(簡短篇)

蔡欣岐

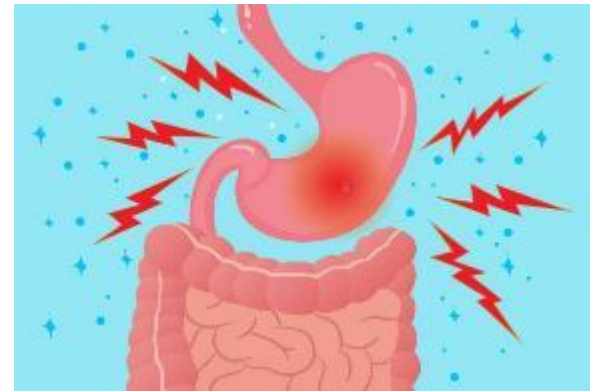
營養師

東區尤德夫人那打素醫院



常見問題

- 身體機能改變
- 消化力減弱
- 咀嚼、吞嚥困難
- 嗅覺、味覺改變



長者常見飲食

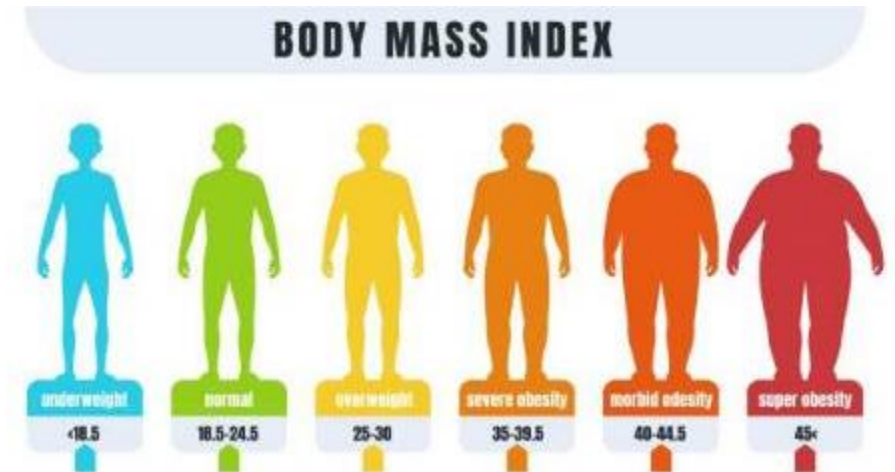
- 過鹹及過甜
- 高脂肪
- 缺乏蔬菜及水果
- 缺乏奶類食品



飲食目的：保持理想體重






BMI 健康指數 $\frac{\text{體重 (公斤)}}{\text{身高}^2 \text{ (米)}}$

營養不良	< 18.5
正常	18.5-24.9
超重	25-29.9
肥胖	>30







*世界衛生組織(2004)建議:若亞裔成年人體重指標達23或以上,患上慢性疾病的風險相應提高。

飲食目的：均衡飲食（少鹽、少糖、少油）

	五穀類	含澱粉質 每日3-5碗，供應身體能量，活動力的來源
	肉類	含蛋白質 - 可用蛋、豆腐及乾豆代替 每日4-6兩，促進新陳代謝，增強抵抗能力
	蔬果類	含豐富維他命、礦物質、纖維質 每日1-2碗蔬菜及2-3個水果，增強抵抗力，腸胃暢通
	奶類	含鈣質 每日1-2杯，強健骨骼牙齒
	流質	每天應喝6-8杯流質

飲食目的：均衡飲食（少鹽、少糖、少油）

	維他命C	幫助身體抵抗外間感染，促進傷口痊癒及手術後復原
	鐵質	製造血色素，若缺乏可導致缺鐵性貧血
	奧米加-3脂肪酸	降低血壓，有助於減少心律不整、心臟病以及中風的風險
	抗氧化劑	維護免疫系統，降低心血管疾病風險

每日需要

- 鈣質

- 51歲或以上：1200毫克 (美國) / 1000毫克 (中國)

- 維他命D



奧米加-3脂肪酸：植物油及果仁



- 經煮過的亞麻籽 -> 不多於 1 湯匙
- 不經煮過的亞麻籽 -> 不多於 1 茶匙

耆年營養重點

- 均衡飲食

- 高 – 纖、鈣、鐵、抗氧化營養素
- 少 – 鹽、糖、脂肪/膽固醇
- 少食多餐
- 兩餐之間增加營養小食
- 營養奶

- 保持理想體重



