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

歲數	65歲以上					
生活活動強度	低		稍低		適度	
性別	男	女	男	女	男	女
熱量（大卡）	1700	1400	1950	1600	2250	1800
全穀根莖類（碗）	3	2	3	2.5	3.5	3
未精製（碗）	1	1	1	1	1.5	1
精製（碗）	2	1	2	1.5	2	2
豆魚肉蛋類（份）	4	4	6	4	6	5
低脂乳品類（杯）	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類（碟）	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

全穀根莖類 1碗

1碗 = 4份
(碗為一般家用飯碗，容量為240 c.c，重量為可食重量)

全穀根莖類 (未精製類)
= 糙米飯1碗 (200公克)
= 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)

全穀根莖類 (其他)
= 白米飯1碗
= 熟麵條2碗

低脂乳品類 1份

= 低脂或脫脂牛奶1杯 = 240毫升
= 低脂或脫脂奶粉3湯匙 (25公克)

油脂與堅果種子類1份
(重量為可食重量)

= 黃豆沙拉油、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)
= 黑(白)芝麻 1湯匙+1茶匙 (10公克)
= 腰果5粒(8公克)

豆魚肉蛋類 1份
(重量為可食重量)

= 毛豆 50公克
= 無糖豆漿1杯
= 傳統豆腐3格 (80公克) 或嫩豆腐半盒 (140公克)
= 小方豆干1又1/4片 (40公克)
= 魚35公克 或 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)

蔬菜類1份

= 煮熟後相當於直徑15公分盤1碟
= 收縮率較高的蔬菜如莧菜、地瓜葉等，煮熟後約佔半碗
= 收縮率較低的蔬菜如芥藍菜、青花菜等，煮熟後約佔2/3碗

水果類1份
(重量為購買量)

= 紅西瓜1片(365公克)或小玉西瓜1/3個(320公克)
= 椪柑1個、木瓜1/3個(190公克)
= 香蕉 (大1/2根、小1根) (95公克)

生活活動強度

低	靜態活動。睡覺、靜臥或悠閒的坐著。例如：坐著看書、看電視...等。
稍低	站立活動，身體活動程度較低、熱量較少。例如：站著說話、烹飪、開車、打電腦。
適度	身體活動程度為正常速度、熱量消耗較少。例如：在公車或捷運上站著、用洗衣機洗衣服、用吸塵器打掃、散步、購物...等。
高	身體活動程度較正常速度快或激烈、熱量消耗較多。例如：上下樓梯、騎腳踏車、有氧運動、游泳、登山...等

銀髮生活 321

飲食 3 概念

- 均衡飲食，食物多樣化。
- 三餐正常，餐餐規律。
- 每天攝取 6 杯水 (每杯240c.c.)。

活動 2 主張

- 多到戶外走走，選擇適合自己身體狀況的運動。
- 在家隨時找機會動動，例如：掃地、洗碗、種花、整理環境。

心情 1 點靈

- 常保好心情：做志工、看書、學書法、繪畫、下廚，打拳、旅遊、唱卡拉 OK、下棋等，生活可以過得更多彩多姿！

食品藥物消費者知識服務網
http://consumer.fda.gov.tw

老年期營養

平時多活動 能吃最幸福

銀髮族的你一定希望腰桿挺直，氣色紅潤，享受健康美麗的人生。

行政院衛生署
行政院衛生署 食品藥物管理局

廣告

能吃最幸福

三餐要按時吃，才有健康的身體喔！若胃口不好，可以：

- 少量多餐，三餐吃不多時，可以補充些點心。
- 多活動，可以增加食慾。

輕鬆上菜

銀髮族準備食物是有方法的喔！

- 注意食物製備的方法與儲存的衛生安全。
- 食材選購以當季在地新鮮食材為主。
- 自備一些現成的食物，例如：將牛肉湯、紅燒雞分袋包裝，放入冰箱冷凍，吃時再加熱。
- 偶爾使用冷凍食品或半成品，例如：冷凍蔬菜丁，冷凍水餃、包子，可節省作菜的時間。
- 如果有咀嚼困難時，可將蔬果切小塊或使用果汁機攪打，輔助進食。
- 可用小烤箱、電鍋、微波爐來熱菜。
- 運用食材來刺激食慾。例如：洋蔥、蔥、薑、蒜、九層塔、香菜、八角等。

小撇步

如果牙齒不好可以請牙醫師改善；吃飯時以細嚼慢嚥的方式，你會慢慢覺得吃飯是一件幸福的事喔！

飲食多變化

由六大類食物中選擇當季在地新鮮食物，增加飲食的變化，會讓你的飲食歡樂無限也更健康喔！

- 患有高脂血症、糖尿病或腎臟病，會有一些飲食的限制，但在營養師的協助下，飲食仍可是多變的。
- 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。
- 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，可使排便更順暢。

愛的關懷

與家人或朋友一起進食，增加進餐的愉快氣氛，是很重要的喔！

挺直不駝背

到了我們這個年紀，骨質比較疏鬆，發生骨折的機會增加，但只要注意保健，還是可以活動自如的！

- 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）。
- 要活就要動喔！養成不斷動腦與活動的習慣，例如：下棋、散步、打太極拳、跳土風舞、甩手、健身操等。

小撇步

使用鈣片與保護骨頭、關節等各種營養補充劑或保健食品，應請教營養師或醫師。

保健食品要注意 誇大廣告勿相信

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。若要食用，應請教營養師與醫師，不要輕易相信廣告。

愛的關懷

定期做健康檢查，注意自己身體狀況，才能早期發現，早期治療。