

老年人是指六十五歲以上心智及生理方面出現「老化現象」，視力與聽覺產生遲鈍、消化吸收功能機降低、咀嚼吞嚥能力變差、口感味覺不佳。而各種慢性疾病、體重過輕或過重（肥胖）、血中白蛋白小於 3.5、不足或不當的食物攝取量、三頭肌皮脂厚度與臂圍減少、藥物以及葉酸、鐵與維生素 B12 缺乏，是老年人常見的營養問題。約有 5-10%行動自如的老年人營養不良，30-50%行動不便的老年人有營養不良的現象。因此，營養不良是大多數老年人的問題。

至 97 年底「內政部戶政司」統計老年人口占總人口數 10.4%。就年齡結構而言，已超過聯合國世界衛生組織所定義老年人口 7%的比率，因此台灣地區早已達到高齡化社會。

銀髮族的飲食，可依下面的小撇步做些改變：

- * 三餐正常，餐餐規律。
- * 均衡飲食，食物多樣化，多天然、少加工。
- * 食慾不佳時可少量多餐，於餐間可以補充些點心。
- * 飲食宜清淡，勿過鹹、過辣。
- * 用其他食材：洋蔥、蔥、薑、蒜、九層塔、香菜、八角等代替醬油、鹽來調味，刺激食慾。
- * 少吃甜食或油膩的食物。
- * 避免動物性脂肪，多採用植物性油品。
- * 肉類應去皮、去肥肉。
- * 提供軟質的食物，必要時可將食物剁碎或絞細，避免太硬、大塊的食物。
- * 每天攝取 6 杯的水份；白開水、飲料、湯。
- * 避免茶或咖啡。
- * 多攝取纖維質的食物：蔬菜、全穀類、水果。
- * 補充鈣質高的食物：牛奶、小魚乾。
- * 必要時可適量補充維生素、礦物質。選用合格、綜合的補充劑，不要選擇單一高劑量，並請教醫師與營養師，不要輕易相信廣告。

銀髮族除了注重飲食與營養之外，更重要的是要多活動，活動可以增加心肺功能、促進食慾。因此選擇適合自己身體狀況的活動，多到戶外走走、散步，或是打太極拳、跳土風舞、甩手、健身操等。在家隨時找機會動一動：掃地、洗碗、種花、灑水，養成活動的好習慣。所以說”要活就要動”喔！

資料來源：行政院衛生署食品衛生處

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 杯水份，包含白開水、飲料、湯。

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、灑水。

心情 1 點靈

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

五穀根莖類（碗）

1 碗=飯 1 碗=麵 2 碗=中型饅頭 1 個=薄片土司麵包 4 片

奶類（杯）

1 杯 =240C.C.

蛋豆魚肉類（份）

1 份=熟的肉或家禽或魚肉 30 公克（生重約 1 兩，半個手掌大） =蛋 1 個=豆腐 1 塊（4 小格）

蔬菜類（碟）

1 碟=蔬菜 100 公克（約 3 兩）

水果類（個）

1 個=木瓜 1/2 個=櫻桃 9 個

油脂類（湯匙）

1 湯匙=15 公克烹調用油

※生活活動強度

低	大部分時間都坐著唸著、談話，部分時間會躺著看電視或欣賞音樂，並約有 1 小時的散步等活動。
稍低	大部分時間都坐著談話，有時會站著，如乘車、做家事、打麻將等，並有約 2 小

	時的步行。
適度	日常活動強度與稍低者相同，但每日多從事一小時強度較強的活動，如快走、騎腳踏車等。
高	從事重物搬運、農漁業等站立姿勢且活動強度較強的工作。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。