

馬偕一四五  傳愛一世福 

銀髮族健康飲食



淡水營養醫學中心
楊玉如營養師
2025/06/09

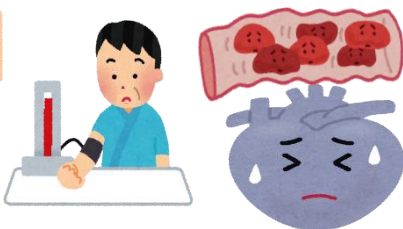


銀髮族常見的健康問題

慢性疾病

三高

心血管疾病



口腔健康問題 (咀嚼困難)



骨質疏鬆



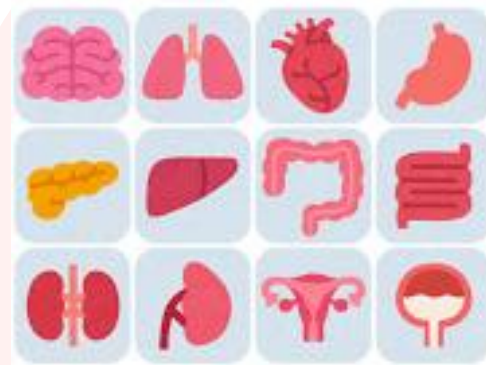
免疫力下降

肌少症

認知退化 失智症



後果



代謝問題



活動力下降



體重下降



跌倒骨折

我們無法讓自己不要變老...

但是可以提升活動量及改變飲食!



肌肉神經
傳導變少

規律運動

活動量低下

變大



營養均衡
內分泌變化



營養不良

預防肌少、骨鬆、提升免疫力 從**營養均衡**開始



想要達成營養均衡，就要先認識三大營養素

營養均衡,三者缺一不可

蛋白質

建構肌肉

PROTEIN

養肌原料不可少



鈣

醣類

脂肪

身體最主要的
能量來源
才有體力活動!



吃足夠才可以節省蛋白質消耗，
避免肌肉減少走路走不動!

避免飲食中的蛋白質或
身體的肌肉被分解來產生能量



蛋白質

的主要來源 豆魚蛋肉



豆

黃豆/毛豆/黑豆
豆腐、豆乾
豆包、豆漿

魚

魚類
海鮮

蛋

雞蛋

肉

雞、鴨、豬
牛、羊

低飽和脂肪酸
預防心血管疾病

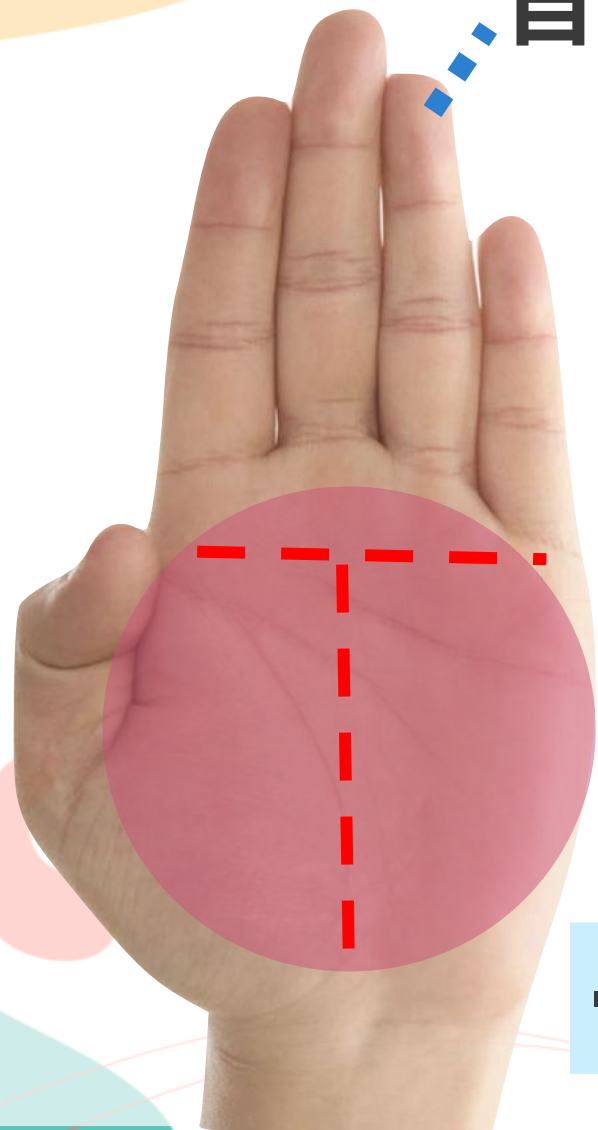
少

飽和脂肪酸

多

每餐食用份量 豆魚蛋肉 一掌心

自己的手掌



一區塊代表一份

豆魚蛋肉一份有多少？

一份 =



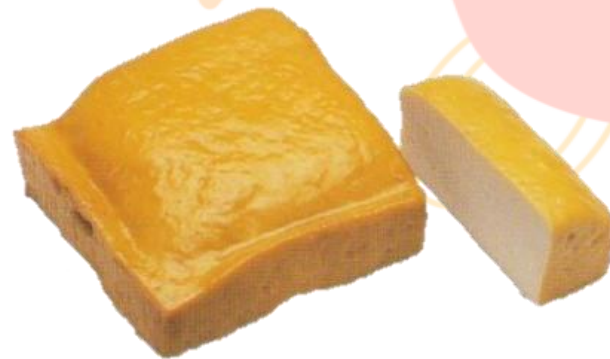
傳統豆腐2格

=



豆腐皮1片

=



小方豆干1又1/3個

=



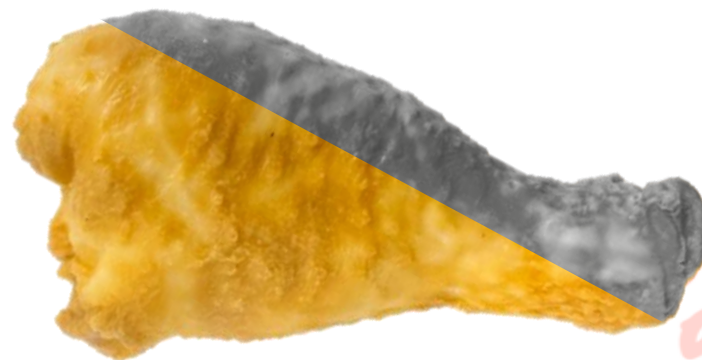
雞蛋1顆

=



豆漿190ml

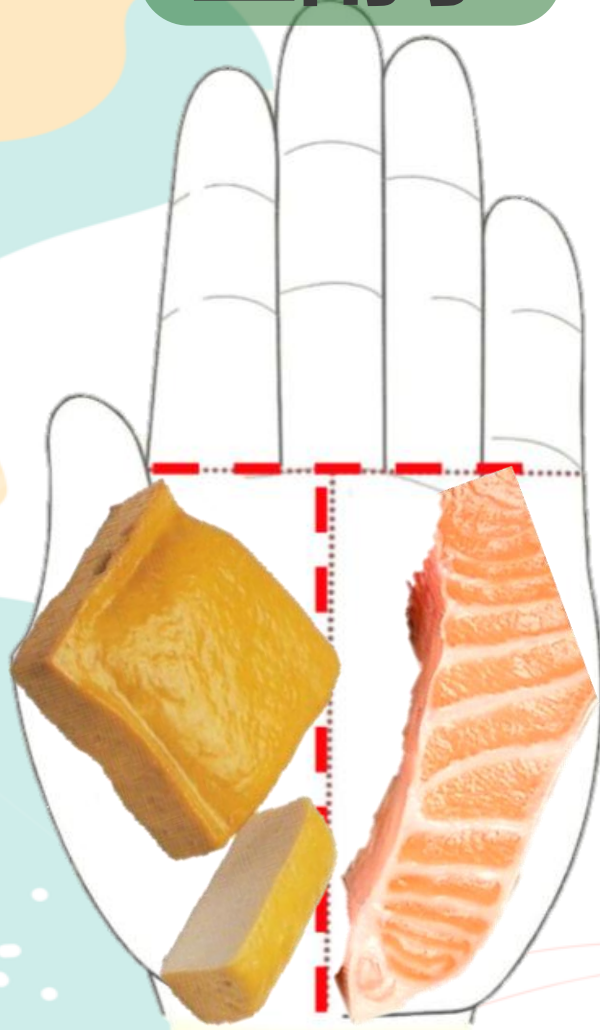
=



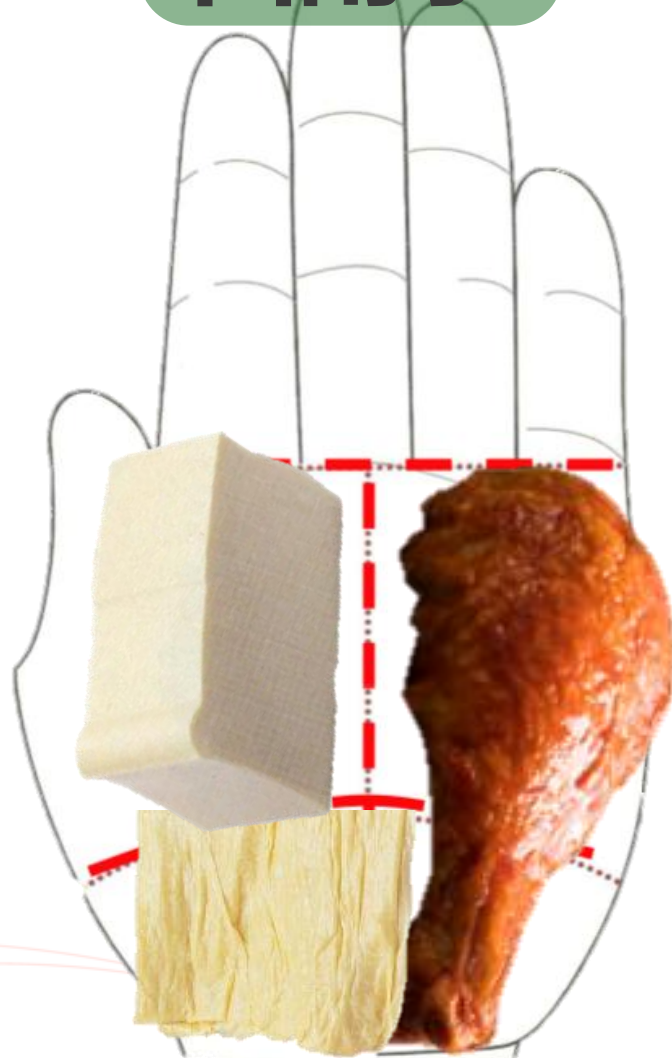
雞腿2/3個

豆魚蛋肉 伸出手掌擺擺看,你是幾兩手?

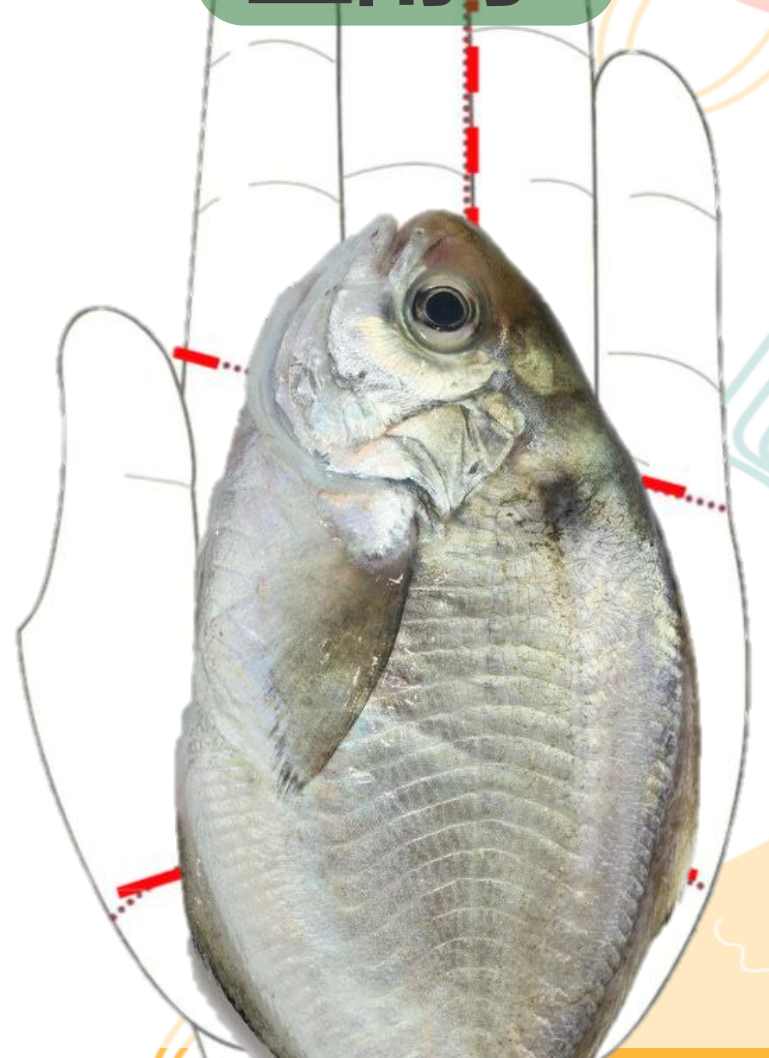
三兩手



四兩手



五兩手



建構肌肉的同時，也要注意**骨骼健康**



鈣

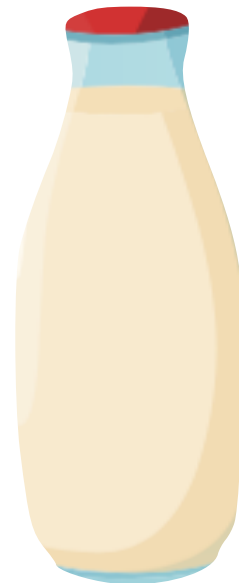
的常見來源 **乳品類**



鮮奶



無糖優格



無糖優酪乳



起司片

喝牛奶
會拉肚子

住偏鄉
好難買到鮮奶

鮮奶好貴...



補充 **鈣** 的食物不只有乳品類

呷菜也可以補鈣

多選深綠色蔬菜或海菜類!

海帶

芥藍菜

綠豆芽

紅莧菜/莧菜

多選豆製品、含骨殼海鮮
傳統豆腐

蝦米



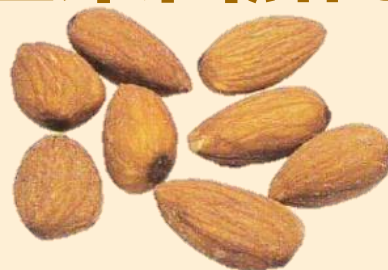
小魚乾



小方豆干

堅果當點心也補鈣

杏仁



黑芝麻

食物中鈣質的含量

65歲以上男性和停經後婦女每日鈣建議攝取1500毫克

食物名	100 g 食物中鈣含量 (mg)	日常食用量之鈣含量	
		食用量	鈣含量 (mg)
全脂鮮乳	100	1 杯, 240 c.c.	240
低脂鮮乳	98	1 杯, 240 c.c.	235
全脂發酵乳	90	1 杯, 240 c.c.	216
低脂發酵乳	59	1 杯, 240 c.c.	142
全脂奶粉	912	30 g [*]	274
部份脫脂奶粉	543	25 g [*]	136
切片乾酪 (起司)	606	45 g [*]	273
低脂切片乾酪 (起司)	598	35 g [*]	209
小魚干	2213	10 g	221
五香豆干	273	35 g	96
小三角油豆腐	216	2 塊, 55 g	119
傳統豆腐	140	3 小格, 80 g	112
蝦米	1075	15 g	161
草蝦仁	20	50 g	10

食物名	100 g 食物中鈣含量 (mg)	日常食用量之鈣含量	
		食用量	鈣含量 (mg)
豬小排	33	35 g	12
豆漿	15	1 杯	29
雞蛋黃	158	1 個, 19 g	30
紅莧菜	218	1 份, 100 g [*]	218
芥蘭菜	181	1 份, 100 g [*]	181
莧菜	146	1 份, 100 g [*]	146
紅鳳菜	122	1 份, 100 g [*]	122
地瓜葉	105	1 份, 100 g [*]	105
小白菜	103	1 份, 100 g [*]	103
油菜	88	1 份, 100 g [*]	88
芥菜	72	1 份, 100 g [*]	72
綠豆芽	56	1 份, 100 g [*]	56
黑芝麻 (熟)	1479	4 茶匙, 10 g	148
黑芝麻粉	1449	10 g	145
原味杏仁果	253	5 粒, 7 g	18
開心果	107	15 粒, 10 g	11
花生粉	115	1 湯匙, 13 g	15
帶膜花生仁 (生)	91	10 粒, 13 g	12

(F)

一日高鈣食譜

65歲以上男性和停經後婦女每日鈣建議攝取1500毫克

早餐: (鈣含量602.9mg)			晚餐: (鈣含量1042.2mg)		
食材	重量	鈣含量	食材	重量	鈣含量
黑芝麻	10g	175.7mg	糙米飯8分碗	150g	19.5mg
麥片	40g	187.2mg	滷五香豆干	50g	163.8mg
全脂鮮奶	240cc	240mg	烤青甘魚	60g	518.4mg
午餐: (鈣含量539.9mg)			芥藍菜炒蝦米	100g/10g	196+107mg
食材	重量	鈣含量	水果:奇異果	150g	37.5mg
糙米飯8分碗	150g	19.5mg	Total一日鈣含量2185mg		
青椒小魚干	10g	221.3mg			
滷豬排	60g	19.6mg			
炒紅莧菜	100g	218mg			
水果:香吉士	150g	61.5mg			

醣類

的主要來源 **全穀雜糧類**

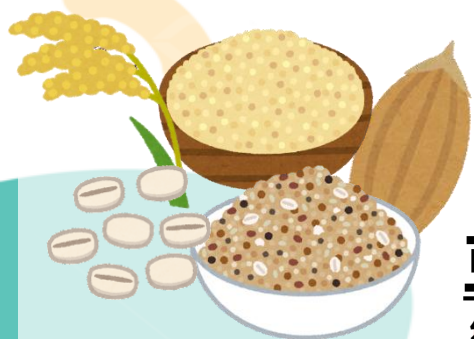
是日常中的**主食**，也就是**澱粉類**的食物，或稱為**碳水化合物**

**未精製
原型食物**



米麥類(全穀)

糙米、紫米、燕麥



豆類及果實類

紅豆、綠豆、花豆
蠶豆、豌豆、鷹嘴豆



常被誤認為蔬菜

根莖類

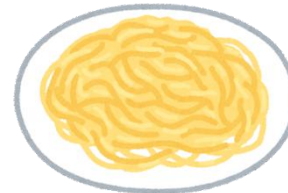
南瓜、山藥、蓮藕
地瓜、玉米、芋頭



白米飯



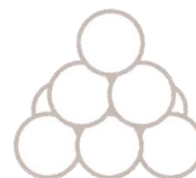
麵條



餃子皮



湯圓



地瓜圓/芋圓



冬粉



吐司麵包



糕餅類



**精製
經過加工**

未精製全穀雜糧5夠讚



維生素及礦物質 **多**

膳食纖維 **多**

植化素 **多**

食用未精製全穀雜糧，慢性疾病風險顯著下降！

糖尿病



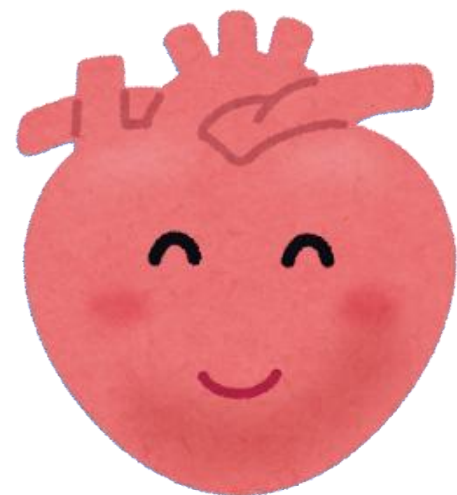
高血壓



高血脂



心血管疾病



新北 在地好雜糧

別再誤會啦！
我們是跟米飯同類的
全穀雜糧 主食，
不是蔬菜哦！

全穀及未精製雜糧 5 夠讚

- 多 維生素 1 促進新陳代謝
- 多 礦物質 2 提升免疫力
- 多 膳食纖維 3 促進腸道蠕動
- 多 膳食纖維 4 維持血糖穩定
- 多 植化素 5 抗氧化
保護心血管



滬尾南瓜



金山地瓜



新北市政府衛生局

Department of Health, New Taipei City Government

廣告

未精製全穀雜糧類富含膳食纖維，比蔬菜還多！

燕麥

8.5克



玉米

4.7克



糙米

4克



地瓜葉

3.3克



青花菜

3.1克



地瓜

2.5克



南瓜

2.5克



芋頭

2.3克



空心菜

1.8克



高麗菜

1.1克

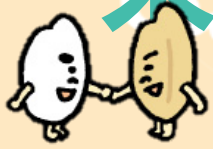


每100公克膳食纖維含量

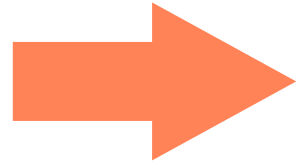
每餐食用份量 **全穀雜糧類** 約為一個拳頭~



未精製全穀雜糧佔主食1/3，可以這樣吃！



白飯



1/3



地瓜飯



玉米飯



芋頭飯



紅豆飯



南瓜飯



雜糧燕麥飯



大麥飯

脂肪

的主要來源

油脂與堅果種子類

堅果種子**是優良油脂來源**，還富含**維生素E及礦物質**！



松子



葵瓜子



花生



杏仁



核桃



腰果

每餐食用份量 堅果種子類 一茶匙

一餐 =

一茶匙



一指節

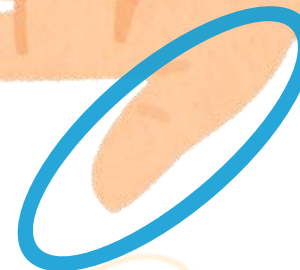


一天 =

一湯匙



一大拇指



健腦益智

麥得飲食



麥得飲食

益智健腦的有益食材



全穀雜糧類
≥3份/天



深綠色蔬菜≥6
份/週



其他顏色蔬
菜類≥1份/天



水果類≥1份/天



莓果類≥2份/週



白肉類≥2份/
週



深海魚類≥2
份/週



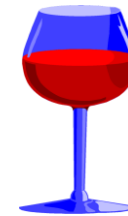
豆類≥3份/週



橄欖油≥1份/
天



堅果類≥5份/
週



紅酒1杯/天
(1杯=120cc)

若原本沒有喝酒習慣也無須特別喝

麥得飲食



影響大腦的五大避吃食材



各種紅肉 < 4份/週



起司 < 1份/週

炸雞



油炸食物或速食 < 1份/週



奶油、人造奶油 < 1湯匙/天



奶油和人造奶油類的特徵

奶油

原料



牛乳（乳脂肪）

特徵

- 常溫下較硬
- 價格稍高
- 具有乳製品特有的風味
- 容易氧化變質

人造奶油和脂肪抹醬

原料

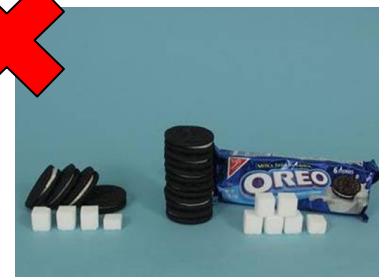


玉米油、大豆油、棕櫚油等

加入「氫」使其固體化

特徵

- 常溫下也保持柔軟滑順的狀態
- 價格親民
- 清爽但欠缺風味
- 不易氧化變質



糕餅與甜食 < 5份/週

麥得飲食 食譜舉例



鮮蚵雜糧炊飯

材料：鮮蚵、五穀米、毛豆仁、芹菜、薑絲

牡蠣及鮭魚皆富含omega-3多元不飽和脂肪酸



香料烤鮭魚排
佐蒜香繽紛鮮蔬

材料：鮭魚排、檸檬、鹽、義式香料或迷迭香

材料：彩椒、鴻喜菇、綠花椰等當季蔬菜、蒜頭、橄欖油

橄欖油富含單元不飽和脂肪酸



水果堅果優格

材料：蘋果、香蕉、芭樂、小番茄、草莓等當季水果、無糖優格、堅果(搗碎)

吃不下怎麼辦？

牙口功能衰退
咀嚼困難

吞嚥困難

找出吃不下的原因

消化能力減弱

活動量減少
吃不下

其他...

牙口不好咀嚼困難會有什麼影響？

咬不動

只吃單一食物
只吃硬物
少吃

吞不下

營養不良!

食失調
不均衡

吃得下從挑選食材做起

- 選擇較軟的食材-全穀雜糧類
- 麵粉類製品
- 質地軟的食物



吃得下從挑選食材做起

- 選擇較軟的蔬菜、水果，例如：瓜類蔬果
- 也可以挑選葉菜類較軟嫩的葉子



吃得下從挑選食材做起

- 選擇較軟的豆魚蛋肉類，例如：豆腐、雞蛋、較軟的海鮮或魚肉(要注意魚刺)
- 也可以挑選肉類較軟嫩的部位



吃得下從挑選食材做起

選擇容易消化的食物

容易消化的食物，有

- (1)煮的、燉的食物
- (2)水分多、稀釋的食物
- (3)煮熟的、不用多咀嚼的食物
- (4)含脂肪少的食物

不容易消化的食物，有

- (1)油炸、油煎的食物
- (2)黏結成團的食物
- (3)乾硬的食物，如炒、炸的花生
- (4)太硬的堅果類的食物
- (5)生硬未烹調的食物(生菜)

堅果種子類普遍偏硬，可選擇沖泡式飲品或打碎



脹氣怎麼辦？

- 老年人的胃腸消化能力較弱，未消化完全的食物容易在腸道內發酵，產生氣體，造成脹氣的情形。
- 不當或過量添加膳食纖維質也易脹氣。
- 易產氣食物 個人差異大，可視個別情況挑選



高麗菜 芹菜
蔬菜類
洋蔥、青蔥、大蒜、
青花菜、包心菜



蛋白質類
苦苳、豆漿、豆製品
奶、乳製品



芋頭 **澱粉類**
豆類、地瓜、大麥小麥製品
糯米、馬鈴薯、玉米



水果及其加工製品
果乾、龍眼乾
香蕉、柿子



高脂食物
炸物、甜食
需更長時間消化



氣泡飲料、口香糖
氣泡及吞嚥
會導致吞下更多空氣

便秘怎麼辦？

- 適當的水份攝取。但為了避免夜間上廁所麻煩，可利用白天多喝水。
- 多攝取富含纖維質的食物，例如：全穀類、未加工的豆類、蔬菜類、水果類、海藻類。
- 如果有吞嚥或咀嚼的問題，必須將食物打成流質食用時，要記得水果和蔬菜要連渣一起食用，才能將纖維質也吃進去。



容易腹瀉的老年人飲食應注意什麼？

- (1) 少吃刺激調味品及添加物太多的食物
- (2) 少吃油炸和高油的食物
- (3) 留意觀察平常是吃了那些食物引起腹瀉的，以後就少吃這些食物。
- (4) 減少粗糙纖維質含量多的食物，包括水果、蔬菜等。
- (5) 飲食注意清潔衛生、 避免誤食過期食物。



手部清潔

料理、用餐都要注意



生熟分開

食物、砧板都要注意



先備隔夜菜

避免口水細菌汙染



盡早冷藏

溫熱時就該冷藏



確實加熱

隔夜菜加熱應至少70℃



盡早食用

當餐、隔夜菜皆是如此

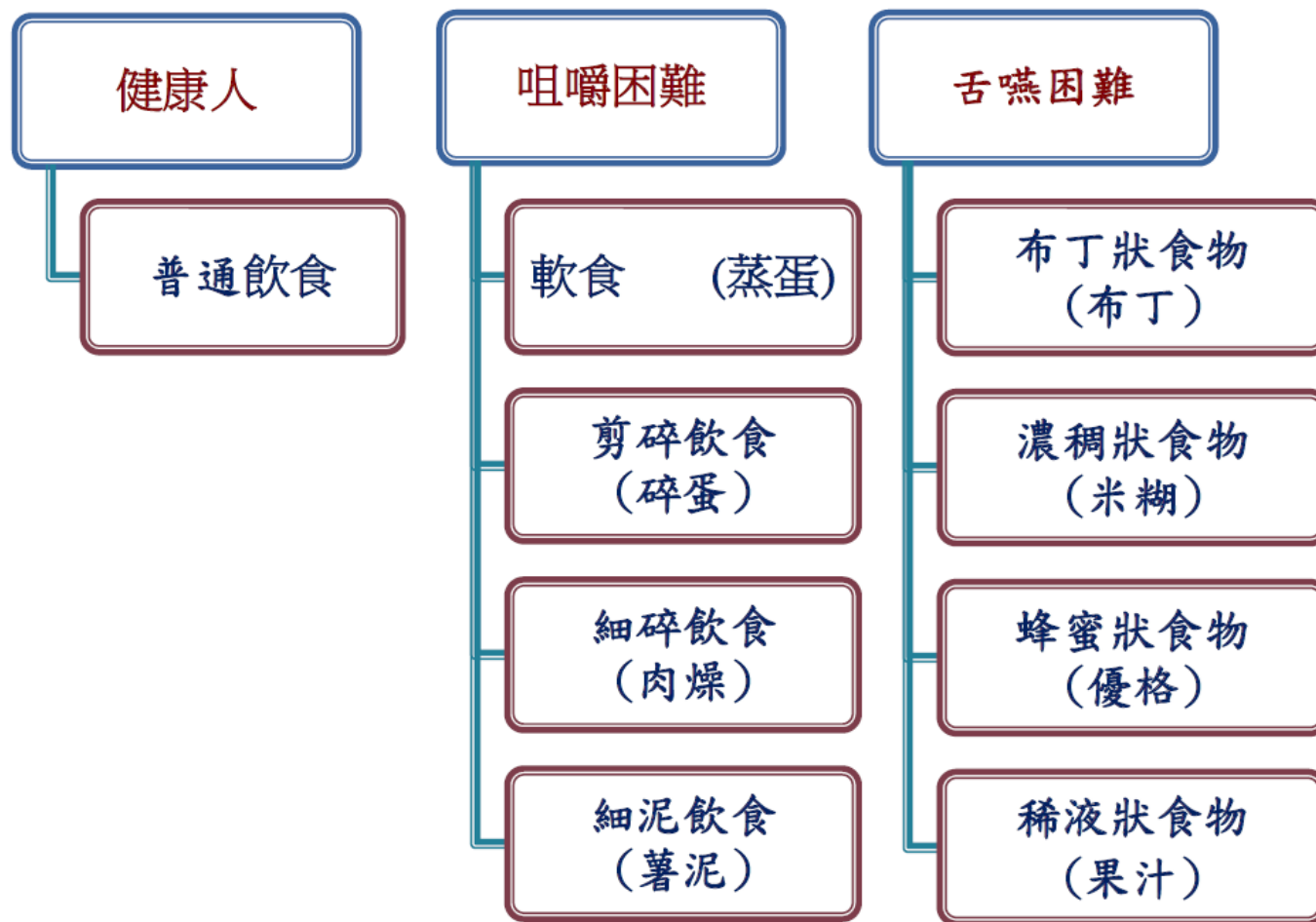
味覺改變 您可以這樣做

- 補充礦物質鋅，可多選擇含鋅豐富的海產、蚵、魚類、雞肉、瘦牛肉、豆類和穀類食物來改善。
- 加強甜味及酸味，如枸杞、黑棗、紅棗、蕃茄、金桔、檸檬等
- 善用香料植物及低鹽調味料，可刺激嗅覺，例如：九層塔、香菜、青蔥、薑、金針、香菇、芥菜、胡椒、白醋、八角、辣椒、花椒、肉桂及芹菜、洋蔥、青蒜、蒜頭等，適當地搭配各種食物特性來調理食物。
- 在烹調肉類前，可先用少許酒提增香味或混入其他食物中供應。



善用烹飪助吞咬

有咀嚼或吞嚥困難長者的飲食



善用烹飪助吞咬

牙齒是維持良好營養的第一關，定期口腔檢查修補牙齒。

質地改變飲食:在均衡飲食的原則下改變食物的質地和黏稠度



咀嚼困難示範菜單

奶香蔬菜魚片粥

材料：

鯛魚70公克、洋菇20公克、紅蘿蔔5公克、
芹菜5公克、白米60公克、植物油、高麗菜30公克、鮮奶

做法：

1. 鯛魚洗淨切狀
2. 洋菇、紅蘿蔔、高麗菜洗淨切成細絲切細絲
3. 芹菜洗淨切成末切細末
4. 用植物油、蒜頭炒香洋菇絲、紅蘿蔔絲、高麗菜絲
5. 白米洗淨加水及適量鮮奶煮成稀飯
6. 加入魚片及炒香的洋菇絲、紅蘿蔔絲、高麗菜絲並煮軟
7. 起鍋前加入芹菜末



奶香蔬菜魚片粥

水果:木瓜

六大類食物 均衡的一餐



吞嚥困難示範菜單

中度吞嚥困難：

可經調理機打成糊蓉狀，軟滑、濃稠、黏性高、不結粒狀、不稀，完全不用咀嚼，在口腔內最容易控制。

例如：飯糊、薯泥、菜泥、肉泥、果泥



泥狀飲食做法：

- 1.將蔬菜、肉魚豆類等用攪打機打成泥狀。
- 2.視覺影響味覺，食物質地改變會感覺變得不美味，可將食材打成泥，再用天然食物濃稠劑，如馬鈴薯泥、五穀粉、太白粉、吉利丁或蛋白等，壓模塑型、調味後煮熟能促進或恢復食慾。

吃得下有健康

遠離健康危機

銀髮族怎麼吃？

3好1巧顧健康！

吃得下

- 選擇質地較軟食材
- 善用烹飪技更入口



吃得夠

- 少量多餐，能吃盡量吃
- 餐後點心補(奶類、水果)



吃得對

- 均衡飲食攝取六大類
- 新鮮原型食物為優先



吃得巧

- 天然辛香料增添風味
- 擺盤小巧思提升視覺



熱量夠營養足

快樂享受餐點

吃得夠 吃得對 我的餐盤 聰明吃 營養跟著來

乳品類



堅果與種子類



豆魚蛋肉類



全穀雜糧類



水果類



蔬菜類

我的餐盤六口訣

1. 每天早晚一杯奶
2. 每餐水果拳頭大
3. 菜比水果多一點
4. 飯跟蔬菜一樣多
5. 豆魚蛋肉一掌心
6. 堅果種子一茶匙

我的餐盤--早餐菜單範例



我的餐盤—午餐菜單範例

當令水果及
蔬菜

烤豬里肌



蒜香玉米飯+
堅果2粒

我的餐盤—晚餐菜單範例

葡萄

橄欖油炒蘑菇
四季豆、玉米筍

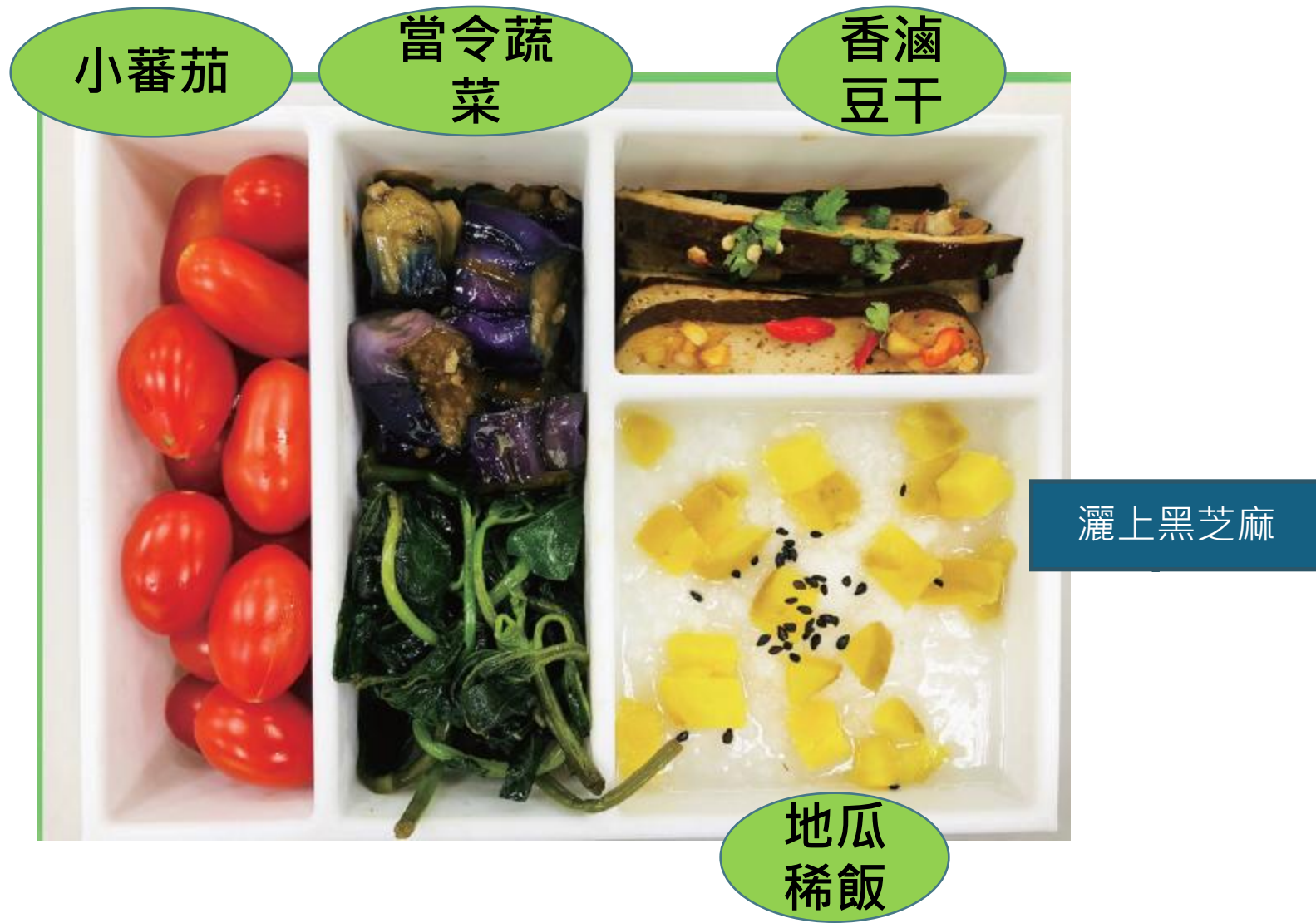
燙蝦仁



灑上碎搗的堅
果增添香氣

起司白醬
螺旋麵

我的餐盤—素食早餐菜單範例



我的餐盤—素食午餐菜單範例

當令
水果

炒芥菜、
苦瓜、滷海
帶結

炒干
絲

燙毛
豆仁



核桃

胚芽糙米
飯

我的餐盤—素食晚餐菜單範例(奶素)



吃得對--素食飲食原則

1. 食物種類多樣化：
食材種類多多益善
以達營養均衡



2. 全穀雜糧配豆類：
未精製穀物更佳，
吃豆類補充蛋白質



3. 烹調用油常變化：
亦可攝取堅果種子
類補充優質油脂



4. 深色蔬菜配菇藻：
建議深色蔬菜、菇
類、藻類各一份



5. 當令鮮果同餐用：
同餐攝取水果，以
改善鐵質吸收率



6. 飲食減少油鹽糖：
多採原味烹調，並
減少使用調味料



7. 粗食原味少加工：
選擇原食材為優，
減少過度加工品



8. 運動日曬不可少：
每日運動與日曬以
利維生素D生成

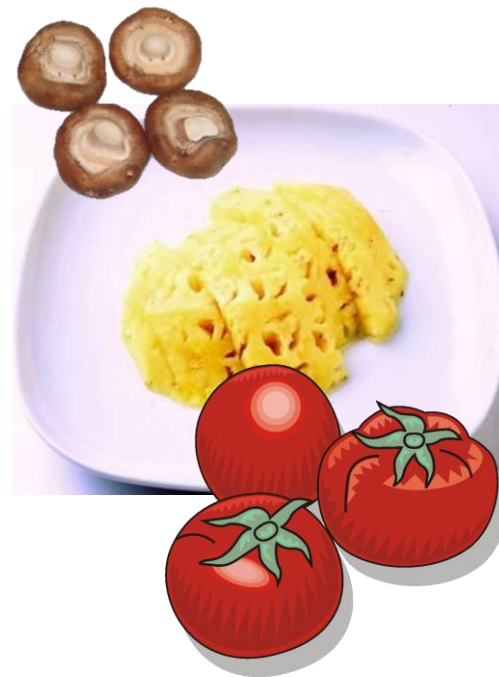


吃得巧

巧色搭配

餐盤擺設

天然食材調味



吃得巧

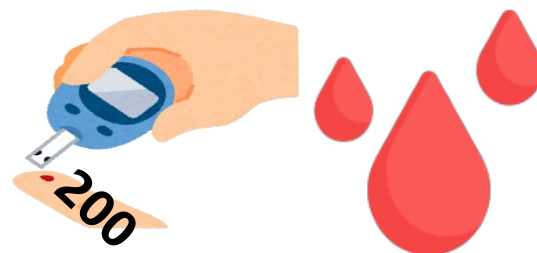
合適餐具



陪伴共食



有慢性疾病且控制不佳者 請務必和營養師討論個別化飲食!



血糖控制不佳



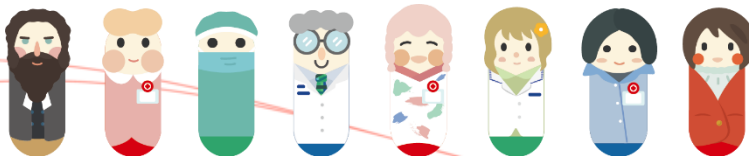
腎功能不佳



營養均衡肌優骨 天天運動好習慣
心情開朗笑哈哈 身體健康享平安



感謝聆聽



~淡水營養醫學中心減重班招生訊息~

8/18(一)

食在享瘦

8/20(三)

熱量知多少~如何
使用「我的餐盤」
搭配減重餐

8/22(五)

炎夏克服飢渴暴食的
妙方~健康低熱
量飲食

8/25(一)

外食健康吃

8/27(三)

運動前後吃的正確
，讓減重事半功倍

【課程時間:12:10~13:00】

2025年8月淡水營養醫學中心 減重班

減去腰間肉
重在吃與動



➤ 報名需知:

1. 有減重需求的員工與志工
2. 需配合體位量測及資料登錄

歡迎一起來報名!

➤ 報名方法:報名請洽李姿芬營養師28094661-2048