



營養與飲食居家護理指導

2006.04 制定
2009.12 修訂
2020.01 審閱

一、目的：

- (一) 提供個案正確的營養及飲食觀念
- (二) 建立個案正確的營養攝取技巧，以促進健康並預防疾病

二、營養與飲食：

(一) 六大類營養素-

依食物的營養特性，可分成六大類營養素，為使身體維持均衡的營養，每日需均衡而不過量地攝取六大類營養素，如表（一）-

表一、六大類營養素的營養價值與每日需要量

類 種	營養價值	食物來源	應攝取份量及飲食建議
五穀根莖類	■提供熱量及部份蛋白質、維生素、礦物質、及膳食纖維。 ■幫助維持血糖、保護肌肉與內臟器官。	■包含米飯、稀飯、玉米、麵條、馬鈴薯、地瓜、南瓜等。	■每天應攝取 3-6 碗。 ■建議食用全穀類食品（如糙米、胚芽米、全麥麵包等），可攝取更豐富的維生素、礦物質、及膳食纖維。
蛋魚肉豆類	■提供蛋白質、部分熱量、脂肪、維生素及礦物質。	■包含豬肉、雞肉、海鮮、魚類、蛋、豆類；「豆類」，是指黃豆及其製品，如豆腐、豆干、素雞等。	■每天應吃 4 份（每份相當於魚、去骨的肉類一兩（約 37.5 公克）、豆腐一塊（約 100 公克）、蛋一個）。
油脂類	■提供熱量、脂肪及必需脂肪酸。	■包含沙拉油、葵花油、椰子油、棕櫚油、豬油、雞油等烹調用油、奶油、核果類等。	■每天應攝取 2-3 湯匙（一匙約 15 公克）。 ■應以植物油作為烹調用油，可使脂肪酸的攝取比例較為符合健康的需要。
奶類	■提供蛋白質、部分熱量、維生素、維生素 B2 和鈣質 ■調整新陳代謝	■包含脫（低、全）脂奶、優酪乳、起司等。	■每天應攝取 1~2 杯（1 杯約 240 cc）。

蔬菜類	<ul style="list-style-type: none"> ■提供充足的維生素、礦物質及膳食纖維。 ■調整新陳代謝 	<ul style="list-style-type: none"> ■包括高麗菜、青江菜、胡蘿蔔、莧菜、白菜、芥菜等。 	<ul style="list-style-type: none"> ■每天應吃 3 碟以上（一碟約 1/2 碗），至少要有 1~2 碟以上的深綠色或深黃紅色蔬菜。
水果類	<ul style="list-style-type: none"> ■提供部份熱量及充足的維生素、礦物質、水溶性膳食纖維。 ■調整新陳代謝 	<ul style="list-style-type: none"> ■包括柑橘、葡萄柚、木瓜、奇異果、蘋果、梨子等。 	<ul style="list-style-type: none"> ■每天應吃 2 個（每個相當於中型橘子或土蕃石榴一個），建議選擇時令水果。

（二）國民飲食指標（依行政院衛生署建議）

1. 應維持理想體重-體重過重容易引起糖尿病、高血壓和心血管疾病等慢性病；而體重過輕則會使抵抗力降低，容易感染疾病。理想體重的計算方式如下-

$$\text{理想體重(公斤)} = 22 \times \text{身高}^2 (\text{公尺}^2)$$

*理想體重範圍即為計算後的理想體重數值±10%

2. 需均衡攝取各類新鮮食物，不可偏食。
3. 三餐以五穀為主食-米、麵等穀類含有豐富澱粉及多種必需營養素，是人體最理想的熱量來源，且可避免由飲食中攝入過多的油脂。
4. 選用蔬菜、水果等高纖維食物-可預防及改善便秘、降低膽固醇，並減少罹患大腸癌的機率。
5. 採取「少油、少鹽、少糖」的飲食原則-可減少肥胖、心血管疾病及某些癌症的產生。
6. 多攝取鈣質豐富的食物-以促進正常的生長發育並預防骨質疏鬆。
7. 每天應攝取約六至八杯的白開水-以調節體溫、幫助消化吸收、預防並改善便秘。
8. 節制飲酒，避免影響營養素的吸收。

（三）飲食製作

1. 一般飲食製作-

可依照個案身體狀況選擇合適的食物，其種類、製作及適用對象如下：

飲食種類	食物製作	適用對象
軟質	<ul style="list-style-type: none"> ■ 選擇質地不粗糙或太硬的蔬菜、水果類，以蒸、燉、燒或滷的方式烹調。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 沒有牙齒或裝假牙、牙齦損傷、頭頸部癌症、食道修復或神經性疾病個案。
細碎	<ul style="list-style-type: none"> ■ 將食物剁碎後供應。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 適合牙齒功能不好或沒有牙齒的個案。

半流質	<ul style="list-style-type: none"> ■ 將食物剁碎或煮軟後再煮成菜肉粥或湯麵的形式。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 神經性疾病、顎骨固定或骨折、頭頸部癌症、中風個案。
泥狀	<ul style="list-style-type: none"> ■ 將半流質或細碎的飲食，經過果汁機絞碎成泥狀（可避免因食物中的液體造成個案噎到）。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 適合吞嚥能力不佳的個案。
流質 (管灌)	<ul style="list-style-type: none"> ■ 依營養師建議將新鮮食物以果汁機絞碎、過濾後（或以商業配方供應），一天約供應六餐。 ■ 液體狀不需經過咀嚼。 ■ 依個案需要除一般配方外，另有糖尿病、低鈉、高蛋白、高纖配方、肺部疾病配方等。 	<ul style="list-style-type: none"> ■ 顏面、口腔及頭頸部手術併咀嚼、吞嚥困難，或須完全禁止咀嚼動作時、急性感染、食慾不佳、胃腸不適、食道狹窄及心肌梗塞患者。

(四) 注意事項：

營養補充劑：單種或綜合維他命，需視個人需要或由醫師指示使用，使用前應詳細閱讀使用說明。

『若有問題請隨時提出，護理人員非常樂意為您服務，出院後如有任問題，可利用馬偕醫院健康諮詢專線—台北總院(02)25713760、新竹馬偕(03)5745098、台東馬偕(089)310150 轉 624，諮詢時間：週一至週五上午 9：00-12：00，下午 2：00-5：00。』

祝您 平安健康