

老年期飲食

重質不重量

陳玉仙



埔里家政班員烹飪製作(王淑媛)

我們身體各部分的器官隨着年齡增加，其功能也會逐漸衰退，50歲以上的人，新陳代謝開始降低，消化系統作用也受到影響，各種疾病容易發生，例如：高血壓、血管硬化、心臟病、糖尿病、肥胖症。

應如何注意日常的飲食，以確保身體的健康？

(一)少量多餐。老年人由於活動量減少，生長力停止，消化力也減弱，因此不宜吃太多的食物，以免增加身體器官的負擔，應以少量多餐為主。

(二)在質的方面應注意營養。多吃良質蛋白質，例如牛奶、蛋、豆製品中的蛋白質，比較容易消化，魚肉脂肪少，肉質細嫩很適合老年人食用，豬肉因脂肪含量較高，應少吃為宜。

(三)多吃蔬菜、水果。蔬菜、水果含有多量維生素、礦物質及纖維質，有調節生理機能及維持正常排泄的作用。由於老年人咀嚼能力弱，因此對於纖維質較粗的食物不容易消化，可用刀切碎煮爛或用果汁

機打碎。

(四)避免食用過量含澱粉質高的食物。老年人常有暫時性血糖過高或過低的現象，對於純糖、糕餅、煎、炸食物儘量少吃，應多吃全穀類，且以吃八分飽為宜。

(五)少吃動物性脂肪，最好食用植物性油。動物性脂肪如牛油、豬油中含多量飽和脂肪酸及膽固醇，容易導致高血壓、動脈硬化、肥胖症、腦血管病變等的發生，應少吃，應以植物性油代替（如花生油、沙拉油、紅花子油、玉米油等），較易被身體吸收利用。

(六)避免食用鹽分太高的食物，例如醬菜、鹽漬食品等，以避免高血壓、腎臟病的發生。

(七)多喝開水，促進身體排泄作用，以清潔身體。

(八)食物應以質軟、淡味、容易咀嚼、消化為主。

(九)避免食用刺激性的飲料，例如：濃茶、咖啡、酒精飲料等。

(十)烹調食物應注意色、香、味的變化與調配，並依老年人身體狀況設計適合的飲食。

純圖正

棉子粕

最優良
有機質肥料

讚

改良土壤
肥効長久

含有成分：

氮 4.5-5.5%

磷 2.5-3.0%

鉀 1.5-2.0%

有機物 87%

適應作物：

蘋果、梨、葡萄、柑桔、菸草、茶葉、枇杷、燕窩、番石榴、蓮霧、木瓜、草莓、甘蔗、番茄、蔬菜、草類、花卉、盆栽

頂新製油實業有限公司
榮譽出品

(048) 321833·344705·325033