



老年人飲食 少吃刺激品 林妙娟

老年人飲食設計

老人活動量小，工作輕，又無發育生長的必要，因此不必太多熱量，只要能夠維持生命與活動所需要熱量即可。一般男性老年人需要2,100卡，女性老年人需要1,700卡即可。由於老年人牙齒不好，咀嚼力差，食慾亦差，設計飲食時要注意：

1. 熱量不要攝取太多，以能維持中年時期的體重為宜。
2. 質好，量則以少量多餐方式為宜。
3. 烹調法，以易咀嚼、消化的，並注意色香、味的調配，以促進食慾。
4. 少食刺激品及易漲氣食物；如洋蔥，萼菜，豆類。

老年人一天的餐點食譜 實例

①早餐：豆漿1杯，饅頭1個，番茄炒蛋（番茄1個，蛋 $\frac{1}{2}$ 個，油1茶匙），柳丁1個。

②早點：牛奶1杯，蛋糕 $\frac{1}{2}$ 塊。

③午餐：清蒸魚（魚肉加骨頭1兩），紅燒扁豆（扁豆2兩），

萼菜湯（清湯1碗，萼菜 $\frac{1}{2}$ 兩），爛飯1碗。

④晚餐：紅燒獅子頭（絞肉1兩加 $\frac{1}{2}$ 兩肥肉，芥藍菜1兩），炒

四季豆（四季豆1 $\frac{1}{2}$ 兩，油1 $\frac{1}{2}$ 茶匙），稀飯2碗，香蕉半根。

⑤晚點：麵線湯（麵線80公克，豆腐 $\frac{1}{2}$ 塊，茼蒿菜 $\frac{1}{2}$ 兩）。



快樂的80歲婆婆（福利攝）