

中老年人營養要件

醫學之發達延長了人類的壽命，目前台北市男士平均壽命近75歲，女士近80歲，因此老年人口增加後，基本上隨著年齡的漸長，生理達到成熟後，每個人身體組織、器官、系統將會發生不同程度的老化；一個人在到達中年時，結締組織的生理變化最能反映個體的老化。因結締組織達到生長的飽和點，骨骼和身高均不再增長，組織也出現老化的現象。

生理老化不可免

同時，步入中年後，性荷爾蒙的改變也會造成很明顯生理變化。此時男性和女性性腺所製造的睪丸酮、動情素、黃體素等性荷爾蒙都會大量的減少。尤其在女性方面，由於卵巢機能的逐漸衰退，卵巢停止排卵，卵巢所製造的女性荷爾蒙也開始漸漸減少，月經也漸漸消失，此時期稱為更年期。年齡大約在40~55歲之間，事實上每個人因體質及遺傳均有不同。近年來，更年期的平均年齡甚至延至50歲左右，而男性更年期則發生較晚，速度較遲緩，持續時間也比女性來得長些。

對自己健康負責

由於步入中年後，將會呈現老化現象，尤其在更年期後更明顯。中年人更需注意自己的健康，應對自己是否能維持良好的身體狀況負責；因為每個人多少可以控制自己老化的速度。而飲食中應攝取均衡營養，如蔬菜、水果、五穀、油脂及魚肉豆蛋奶類等，不斷的補充營養，攝取全蛋白質食物，以維持細胞功能及修補體內組織。

營養之要件

蛋白質：由於中年人漸老化而發生慢性疾病，造成飲食中氮的利用率低，自30~60歲胃液的分泌保持穩定的減少，使腸胃道消化吸收漸差，故中年人必須攝取充分的蛋白質，如牛奶、乳酪、蛋及肉，魚亦每日均須補充，但須選擇油脂少及膽固醇含量少者。尤其是脫脂或低脂奶粉較全脂牛奶為佳，蛋類以蛋的替代品或蛋白較好；雞肉、魚肉較豬肉為佳，因前者膽固醇低。每日每公斤體重應提供0.8至1公克的蛋白質或大於12%的總熱

量。

脂肪：膽固醇屬於脂肪的一種，常見於肝臟、蛋黃、以及腎臟的食物中。它可維持身體正常生理功能，尤其有關神經組織及肝細胞，與性荷爾蒙及腎上腺皮質素有莫大相關。每日需要之膽固醇可以藉醣類、脂肪、胺基酸的進食來轉化合成，過量的膽固醇可藉膽汁排出。若大量攝取富含膽固醇與飽和脂肪酸的食物，則會積存於心臟、動脈及膽等重要器官中，增加心臟血管疾病及膽結石之發生率。若進食不飽和脂肪（植物油），則可減少此類疾病之發生。每日脂肪不可超過總熱量之35%。

醣類：可以提供總熱量50~55%之需要。應減少醣類如精製砂糖的攝取，因它只能提供熱能而無其他營養價值，故應增加複合醣之攝取，如穀類、全麥麵包、糙米等，可以提供細胞代謝所需的原料及維生素、礦物質與纖維素，並促進對胰島素的敏感性。

礦物質：人自40歲開始到中年期，骨骼總量下降，鈣之流失更明顯，而造成骨質疏鬆症，大約35%—40%婦女會

婦女不孕症 攸關 6 項因素

有上述現象，以致小小外傷也會造成骨折。預防或減緩骨骼中鈣質之流失，需時時補充適當的鈣和維他命D，如牛奶、奶製品、豆腐、小魚干、深綠色蔬菜以及蛋白質，同時配合足夠體能活動，以強化骨的組織。每日鈣之攝取量約600毫克。

而鐵質之不足可導致牙齦出血，口腔感染是35歲以上成人掉牙的主因。由於掉牙影響食物的咀嚼及消化功能，且由於營養不均衡而造成營養性貧血，故多攝取深綠色葉類蔬菜，可助血紅素之製造。富含鐵質之食物如葡萄乾、水果、動物內臟（肝）、蛋黃、牡蠣、豆莢等。每日鐵質攝取應有10毫克。

維生素：攝取維生素可以增進健康，由於中年以後慢性病的增加，常服用藥物會干擾到維生素的吸收與代謝而導致維生素缺乏症，可由黃綠色蔬菜及水果攝取來補充維生素。

水份：人類從25~70歲，人體之水份組成由61%降至53%，而脂肪成份則自14%增為30%。大部份水份從表皮系統喪失，故中年以後，皮膚易乾皺。每日喝5~8杯水可助溶於水之廢物排出，並可免除便秘。

故每日進食量若能合適控制，並保持正常體重便不致造成肥胖。減肥必須從醣類與脂

新竹曾小姐來信問：

我3年前已生有一女孩，3年後想再生，竟得到不孕症，醫生說無排卵，叫我輸卵管通氣。請問不孕的原因是卵巢或子宮？為何生過孩子還會導致不孕症？

答：不孕可分原發性和續發性兩種。原發性是指不曾懷孕過的婦女。續發性是指經過1次妊娠，而後繼發生於足月生產或流產後，不能再妊娠的人。所以不孕症要考慮與受精和著床有密切關係的6項因素：(1)證明確有排卵發生。(2)男方有足夠的正常精子(3)有足夠的宮頸分泌作為輸送精子的媒介，及精子的貯藏處。(4)正常的子宮內膜，受到足夠的賀爾蒙刺激，可以接受著床。(5)通暢的輸卵管，以便精子與卵子結合，及輸送受精卵回子宮內著床。(6)腹膜腔因素。（台灣省婦幼衛生研究所提供）



媽媽樂。(阿郎 攝)

肪的節制著手而非蛋白質。中年人除重視營養攝取外，須配合適當的運動及充足的睡眠，才能永保健康。