

邱健人

老年飲食



老人多吃豆腐、魚類
或綠色蔬菜（阿郎/阿草/
張俊惠 攝）

老年人多攝取魚/大豆/豆腐，容易調理，膽固醇低，容易消化。

老年人隨着年齡的增加，不但身體外表起了顯著的變化，身體內的代謝也日漸衰退，所需要的營養量，並不若年輕或壯年人一樣。

即使現在過着健康的日子，但是為預防年老發生種種疾病，對於三餐飲食，應小心攝取。下面就老年所需攝取的熱量、營養，簡單說明如下。

熱量不能過多或不足

年紀大的人，營養的需要量與年輕時不一樣，年老時每多10歲，營養量就隨之減少。以所需熱量而言，如果以20歲所需熱量為100，則60歲僅需80%，而

70歲為70%，80歲則僅需65%，即攝取1,450卡（男）至1,250卡（女）就已足夠。

若不適量減少，則熱量攝取過多，易發胖。這也就是人一過中年，就容易發福的原因。但是一發福，種種成人病就接踵而來，故中年後的變胖，並非福而是禍。

當然，這也不能一概而論，每個老人活力或精力差別很大。但是過量飲食，對健康無益，這是千真萬確的事。而→

吉光片羽

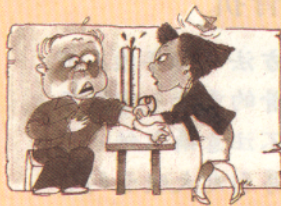
年齡稍長的人，都喜歡談往日得意之事。
 “想當年如何如何……”
 西洋人懷念過去的好日子，說是 Good Old Days，
 取這 3 個英文字的首字，恰好組成 GOD 一詞。
 無論你的信仰為何，人人心中都有一個上帝。
 以“過去的好日子”為素材，凡人塑造了自己心中的神像。



尊重年長者成熟的智慧
 適切表達一份孝思與心意
 選擇“頤養集”是最得體的禮物
 頤養集 每本定價200元(另加郵資45元)

頤養集 讓你健康長壽・全書41篇・5個主題

1. 正視文明病 2. 老年保健 3. 積極人生 4. 飲食設計 5. 養生之道



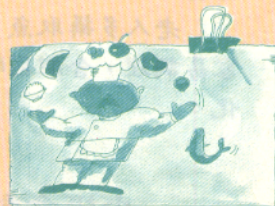
認識你的血壓
 熱門話題膽固醇
 食物中的纖維
 鈣與骨質疏鬆症
 糖與健康



預防老人癡呆症
 老人飲食
 老人與粥



勇敢的康復者
 慢性病像無形殺手
 健康掌握在自己手中
 大腦與健康



糖尿病飲食
 淡食怎麼做
 痛風飲食
 強化心臟的食物



步行可以改善體能
 酸鹼食品與減肥
 文明病的剋星
 EPA預防動脈硬化

豐年社

台北市溫州街14號 電話(02)362-8148 郵政劃撥0005930-0



→ 且年紀一大，活動量日少，故減少熱量的攝取，也是自然的事。

與此相反，大部份的老人，由於受種種心理因素的影響，常吃的不多，而造成營養不足，却到處可見。

每天攝取定量蛋白質

對身體而言，蛋白質是很重要的營養素。人不管活到多老，身體裡的細胞，還需要不斷換新。而細胞的主要成份就是蛋白質。所以不要以為年紀大了，不會再長高，就不要蛋白質。

再者，蛋白質不像脂肪或醣類，可由體內合成的營養，蛋白質需由體外攝取，始可獲得。一般而言，老人60歲以上，男的每天需要攝取70克蛋白質，女為60克，而70歲以上，男的需65克，女的需55克。不過年紀再大，也不能低於70歲以上的攝取量。

食物之中，有的含較多的必須胺基酸，即良質的蛋白質，及含較少的非良質蛋白質。前者如肉類、魚、蛋、牛奶的動物蛋白質，及大豆等豆類的植物蛋白質。

老人多攝取魚、大豆、豆腐。不但容易調理，含胆固醇也少，而且容易消化。

少攝食動物性脂肪

脂肪攝取過多，不但容易胖，也是造成動脈硬化症及心肌梗塞等老人病的原因。一般老人攝取的脂肪量，以熱量的25%以下最理想，且對健康較有益。

動物性脂肪與植物性脂肪的攝取比，最好在1：2的程度。而植物脂肪，應多攝取海藻、紫蘇油、蔬菜等含 α -18烯酸多的植物油。不但可降低血壓，延長壽命。對於腦、神經機能，或視力都有益處。而且可預防癌症的發生。當

然多攝取含維生素E多的植物性脂肪，對於健康及老化延遲，都非常有益。

不可欠缺維生素

維生素在體內並非熱量來源，而是為順利蛋白質、糖、脂肪等代謝所不可缺的潤滑劑。由於維生素在體內無法合成，全部需要從食物攝取。攝取不足，容易造成欠缺症。

老人較易缺乏的維生素有，維生素B₁，故應常吃豆類、肉、魚類、穀類的胚芽等含維生素B₁多的食物。其次為維生素B₂，有了這種維生素，體內的各種營養素，才能被利用，分解。B₂是老人極易缺乏的一種維生素，平時應多吃牛奶、蛋、肝、肉、魚類、綠黃色蔬菜，以防止唇、舌的龜裂，或引發種種皮膚病。

至於維生素C，雖不易缺乏。但維生素C可抑制亞硝酸所導致的癌症。而且維生素C可降低血液中的胆固醇，有防止動脈硬化的功效。

鈣預防骨折

老人對鈣的代謝方法，與年輕人或壯年人不同。老年人骨的重量，常隨年齡的增大而減輕，稍不注意攝取鈣，很容易得鬆骨症。以致易引起大腿骨的骨折，或脊椎的壓迫骨折。而必需整日躺在床上，無法下床。這在老人是一種相當嚴重的病症。

為了防止此種病的發生，攝取鈣非常重要。特別是停經後的女性，在女性激素無法充分分泌時，鈣不易保持平衡，加上老年對鈣吸收的能力變差，而腎臟對鈣的排泄又快。因此，背駝的女人比男人多。

故平時應多吃含鈣多的食物，例如牛奶、蔬菜、海藻、小魚等食物。 ■