



呷到百二歲

談銀髮族的養生飲食

目前世界各國都逐漸成為高齡化的社會，台灣地區也不例外。根據調查顯示，在民國86年底，台灣地區50歲以上的人口佔了總人口的19%；65歲以上的人口佔總人口的8%，而且老年人口所佔的比例將會愈來愈高。俗話說：家有一老，如有一寶。可是家中的長輩如果健康狀況並不是很好，恐怕反而會成為兒孫的負擔，所以銀髮族如何保養身體，相信是許多人非常關心的。為了避免成為兒孫的負擔，並且減少未來整個社會的醫療支出，銀髮族應讓身體處於最佳的狀態，盡量預防疾病的產生，甚至積極延緩老化的發生。而想要達到既長壽又健康，最根本的方法就是從飲食保健做起。

老化造成的改變

人體可能早在30歲起就開始老化，雖然每個人因為遺傳體質或所處的環境不同，老化的速度並不相同，但是老化的過程是很相似的。老化造成的改變遍佈全身。例如身體組成會改變，即脂肪變多、肌肉組織變少；腦細胞萎縮而造成腦部功能的退化；免疫系統的

功能降低，所以比年輕人容易感染；心臟血管系統老化，所以心臟負荷增加且血壓升高；腎臟功能減退，所以體內代謝產生的廢物，甚至服用的藥物，都較不容易排出；胃腸功能改變，因此出現吞嚥困難、易噎到、便秘、噁心、灼熱感、味覺退化等現象；牙齒會損耗及掉落，使得進食量及營養狀態受到影響；骨骼變得脆弱，所以駝背且容易骨折。身體自然老化是很難阻止的，但是如果吃的更健康，的確可以減緩老化的速度。

銀髮族的營養需求

◎熱量

由於活動量變少，消耗的熱量便減少了。同時脂肪組織增加、肌肉組織減少會使得基礎代謝率下降，則熱量需求更降低。如果和年輕時吃得一樣多，正常的情況下恐怕就會日漸發福了。每日熱量建議攝取量為每公斤30大卡，例如體重為60公斤的老年人，每日所需的熱量為1800大卡。

◎蛋白質

蛋白質主要的功能是用來修補身體組織之耗損。每公斤體重約需蛋白質1公克，例如

體重為60公斤的老年人，每日所需的蛋白質為60公克。但對上了年紀的人而言，所攝取的蛋白質品質好壞，和攝取的量是否足夠一樣重要，因此動物性蛋白質必須佔每日蛋白質總攝取量之1/3，所以銀髮族必須多選擇低熱量但高品質蛋白質含量高的食物，例如：蛋、瘦肉、魚、牛奶及其製品、豆製品等。情緒及身體的壓力會使蛋白質的需要量增加，有此情形時要注意攝取量是否足夠。

◎醣類

醣類最大的功能是提供熱量，主要的食物來源有五穀根莖類及甜食等。但銀髮族為避免體重過重、高血脂、高血糖等症狀，必須多選擇五穀根莖類的食物，少食用甜食及精緻糖製品。此外要多選用膳食纖維含量高的食品，例如蔬菜、水果等。因為膳食纖維可以促進腸胃的蠕動，幫助糞便排出，不但可以預防銀髮族常見的便秘，而且還可以預防大腸癌；膳食纖維還可以幫助降低血脂、血糖，同時增加飽足感以幫助控制體重。蔬菜每天至少要吃3小碟，水果每天最好能吃2個。如果牙齒的咀嚼功



能不好，可以用果汁機絞碎或
用刀剁碎，連同果菜渣一起
吃。

◎脂質

脂質也是日常活動的熱量
來源，可以分成動物性及植物
性的脂肪。動物性脂肪含多量
飽和脂肪酸和膽固醇，容易造
成動脈硬化、高血壓、腦血管
病變等慢性疾病，宜少食用。
植物性油脂含多量不飽和脂肪
酸，是構成細胞膜的成份，更
是人體不可欠缺的必需脂肪酸
之主要來源。所以不可以因談
脂肪色變而完全不攝取脂肪類
食品，因為這樣會造成必需脂
肪酸、熱量及脂溶性維生素攝
取不足。每天至少應攝取1湯
匙的植物性油脂，可以運用它
來烹調食物。

◎水份

上了年紀的人比較不會感
到渴，所以不注意的話，可能
會忘了喝水，很容易發生脫水
的現象。此外多喝水可以幫助

表 1 鹽分高的食品

食品類別	食品舉例
鹽漬食品	醬菜、鹹蘿蔔、滷肉、豆腐乳、醬瓜等
臘味食品	香腸、板鴨、臘肉、火腿等
罐頭食品	肉醬、沙丁魚、罐裝蔬菜汁等
調味品	味精、蕃茄醬、味噌、烏醋、沙茶醬、辣椒醬等
其他加工產品	乾果、蜜餞、榨菜、泡菜、冷凍蔬菜、鹹麵包、鹹餅乾等

表 2 膽固醇含量高的食品

不含膽固醇之食品	膽固醇含量高之食品
凡植物性食品（如五穀類、 蔬菜水果、豆製品及植物油） 均不含膽固醇	肥肉、豬油、奶油、蛋黃、蛋糕、蝦 蟹、動物內臟（如腦、腎、心、肝 等）、花枝、牡蠣、魚卵等

體內廢物的排泄，而且預防並
改善便秘。每天要攝取 6-8 杯
開水。

◎維生素

維生素的主要功用為調節
生理機能，分為脂溶性及水溶
性維生素。脂溶性維生素如維
生素 A、D、E 等。因老年人
代謝及排泄功能較差，容易發
生中毒的現象，最好勿隨意服
用維生素 A 補充劑，服用維生
素 E 補充劑的時候則必須小
心。維生素 D 與鈣質的吸收代
謝有關，老年人必須多從食物
攝取或多曬太陽以免不足。水
溶性維生素中以維生素 B6、



B12、C、及葉酸最容易產生
缺乏症狀，應多食用深色的蔬
菜及各式水果，以補充各種水
溶性維生素。如果有必要，可
依醫師或營養師指示，服用維
生素補充劑。

◎礦物質

對銀髮族來說，鐵、鈣、
鋅是最容易產生缺乏的礦物
質，必須增加飲食中的攝取
量。鐵質不足會產生貧血的現
象，應多攝取鐵質含量高的食
物，如紅肉。鈣質不足，會使
老年人的骨骼疏鬆，發生彎腰
駝背的現象甚至骨折，應多攝
取鈣質含量高的食物，例如：
牛奶、小魚乾，並且多曬太陽
以增加體內的維生素 D，並且
多運動，才能維持骨骼的健康。
鋅缺乏會影響味覺。如果有
必要，可依醫師或營養師指
示，服用礦物質的補充劑。

銀髮族應該節制的食物

鹽分高的食品（如表 1）、
膽固醇含量高的食品（如表
2）、或是對健康有負面影響
的各類食物（如表 3），銀髮族
都應該要盡量避免攝取，以免
產生高血壓、高血脂等疾病。

如何讓銀髮族吃得更好

銀髮族的飲食應該少量多
餐，因為老年人普遍吃得少，
一天三餐加上 2-3 次點心才能
攝取到足夠的營養。食物要以
柔軟清淡的為主，選擇易消
化，新鮮且具有季節性的食
物。菜色要經常變化，加強

色、香、味的調配，才能刺激食慾。如果要增加風味，卻又擔心調味料太多而讓疾病上身，可以使用代糖與低鈉鹽，也可以採上菜前再加勾芡的方式讓菜餚有香味與熱度，增加食慾。多利用蒸、煮、燉、炒的烹調方式，少用油炸與油煎。依各人狀況，製作適合個人健康狀況的飲食。若有疾病，一定要按照飲食的份量與禁忌來調整。

維持健康的好習慣

銀髮族如果想要健康長壽，除了飲食餐次及份量要規律之外，還要定期健康檢查與

表 3 對健康有負面影響的各類食品

食品類別	食品舉例
高脂肪食物	肥肉、奶油、乳酪、巧克力、冰淇淋、糕餅、油煎或油炸食品等... 最好食用植物油
高醣類食品	糖、糖果、蜂蜜、加糖的水果或點心、乾豌豆、蠶豆、馬鈴薯、蕃薯等
硬殼果類	花生、核桃等
飲料	汽水、可樂、啤酒及含有酒精的飲料等
其他	零食

追蹤、減少抽煙與喝酒、維持標準的體重、調整規律且充足的睡眠、養成規律的運動習慣。保持心平氣和，不生氣，不急躁。

如果您是銀髮族，切記正

確的飲食是最好的保養之道。如果您家中有長輩，更要記得銀髮族的健康，需要我們更多的關心，最基本的方式就是從飲食做起。讓我們和所有的長輩們一起吃出健康長壽來！

關懷 · 效率 · 創新 · 穩健



穩健經營、無與倫比

台灣銀行成立多年，最值得您的信賴，走遍各地，處處倍受肯定。

靈活理財、倍享尊榮

最低合理循環利息及彈性的繳款方式讓您付款輕鬆。

全球通行、彰顯非凡

無論您在任何地點消費，最後皆以新台幣結付，免結匯，免換幣，出國輕輕鬆鬆。

掛失處理、安心無慮

卡片掛失一通電話，萬無一失。

耀眼登場