



# 銀髮族的肥胖苦惱

隨年紀增長，需要調整飲食的需要量，否則肥胖發生的機會就會越來越高。

社會富裕之下，營養過剩不再只是兒童的問題，有更多的銀髮族也為肥胖問題所苦惱，加上器官的退化，人體的基礎代謝率（Basic Metabolic Rate, BMR）在20歲之後每增加10歲就會下降約2%，這表示，我們隨年紀增長需要調整飲食的需要量，否則肥胖發生的機會就會越來越高。

## 老年人生理功能上的改變

身體組成的改變：

1. 水分含量及瘦肉組織量減少，體脂肪增加。
2. 結締組織減少造成皮膚失去彈性，肌腱變硬，關節不靈活，駝背，老花眼。

生理器官的改變：

1. 人的味蕾與嗅覺細胞隨著老化日漸萎縮，味覺、嗅覺也慢慢退化。
2. 唾液分泌減少導致吞嚥困難。
3. 老年人大多牙齒不好，有蛀牙及牙周病，影響咀嚼能力。
4. 消化液分泌減少使得消化吸收能力較弱，尤其是脂肪的消化。
5. 骨骼中骨質流失，出現骨質疏鬆的問題。

新陳代謝方面：

1. 行動能力減少，運動量明顯不足需求。
2. 血液中三酸甘油脂及膽

固醇濃度上升。

## 造成銀髮族的肥胖原因

針對上述的生理改變，來探討飲食供應上的問題。

**熱量供應：**一般體型的老年人，熱量供應以每公斤體重25~30大卡為原則。如果體重60公斤的話，一天所需的熱量則在1500~1800大卡之間。如果熱量維持在青壯年時期2000大卡以上，則容易造成肥胖的產生。

**消化吸收問題：**有些老人因為口腔乾燥，咀嚼困難，而利用勾芡、淋汁、將食物煮軟或切細的方法來補救或利用油脂的滑潤口感增加飲食的香味，精緻化的食物在不知不覺中吸收許多脂肪。因為年紀大脂肪代謝會明顯變差，吃得油膩，容易造成脂肪堆積或是消化不良。

**感覺的改變：**味覺嗅覺的敏感度下降，味蕾的



傳導效應變低，有些老年人會覺得味道改變，或是對味覺刺激不那麼敏感。不自覺加入太多的調味料，精緻的糖、鹽和看不見的脂肪吃到肚子裡，豐富的味道勾起老年人的食慾，增加熱量的攝取。如果老人家就是改不了沾醬油的習慣，將醬油加一半的水稀釋後再沾，如此就能減少鹹度和鈉含量，也減少吃進的太多的食物。

**骨質的保護：**人到老年容易缺鈣，嚴重的會患上骨質疏鬆，骨質密度不佳，活動困難容易造成骨折，沒有足夠的運動消耗熱量，體重也會直線上升。

## 銀髮族平日的飲食注意

1. 腸胃功能比較不好，因此要避免暴饮暴食，可採少量多餐的方式，且需考量食物被腸胃吸收的狀況，但要注意各餐之間的點心量不可過多，否則容易攝取過多的熱量，造成肥胖。

2. 主食加入蔬菜一起烹調，食物要多樣的選擇以獲得多種的營養素。蔬菜、水果，可以獲得足夠的纖維質，使腸胃道的運動，幫助排便，減少壞菌停留的時間。

3. 食物盡可能選擇質地較軟、在飲食上，還應忌過辣、太酸、太冰的食物，不刺激的食物。少加鹽、味精、醬油，善用其他調味方法，避免吃進過多熱量。宜淡忌鹹，故在食品的烹調加工上除注意色、香、味俱全外，還應宜淡忌鹹。

4. 有效減少熱量來源，除了少用油煎、油炸

的烹調方法，應多採用煮、燉、蒸等烹調方法，豬皮、雞皮、鴨皮、魚皮等動物皮在烹調前去除、不要吃內臟食物，並減少吃加工肉製品，避免吃下過多看不見的油脂。

5. 老年人應控制糖類的攝入量，避免精製的甜食及各式糖果或糕餅、水果罐頭等加糖製品，宜採用複合型的碳水化合物食物，膳食纖維較多。

6. 多補充水分及含水分較多的食物，增加身體代謝的功能如：瓜果類。

7. 避免給予容易產氣的食物，如洋蔥、黃豆類、高麗菜等等，不過產氣的食物會因人而異，所以多多觀察會使家中老人引起腹脹的食物，避免給予這些食物。

8. 老人應選擇一些含鈣多而又容易吸收的食物，像牛奶、海魚、蝦米、蛤蜊等。在植物性的食物中，含鈣多的海帶、紫菜、芝麻醬、瓜子、豆製品等，也應多吃，補充骨質中流失的鈣質，適度運動，減少肥胖及骨質疏鬆症的發生率。

老年人的飲食應堅持適量蛋白質、低脂肪、低糖、低鹽和多種類的原則，營養的需求是要符合DRIs的設計。肥胖的老年人除了控制飲食外，也要注意養成運動的習慣，以免飲食偏差，造成體重過重，罹患肥胖以及慢性病的發生機會增加。因此，如何正確飲食、維持良好的體重，才是營養照顧的目標。

■

DIY 動手  
做米食

## 米食加工

讓懷念的兒時米食口味，  
永遠伴隨你身邊

全書分為三大篇，共220頁，介紹米粒類、米糰類、米漿類、膨發類、釀造類及製粉等六大類30餘種的米食加工製品，內容詳實豐富，甚具參考價值。

定價：590元



豐年社

台北市溫州街14號 郵撥00059300 財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)  
電話：02-23628148分機30.31.