

# 高齡長者飲食原則

一、據台灣地區老人營養健康狀況調查(1999-2000)結果顯示，我國老年人慢性疾病的盛行率不低，使得國人對長期照護的需求更加殷切。健康狀況是老人生活滿意度的決定因素之一，而影響健康的許多因素中，營養狀況是重要的一環，如果每日飲食能達到營養均衡且足夠，可以減緩老化和疾病的罹患，維持良好的身心狀況與生活品質。

## 二、能量需求：

老年人基本的能量需求約在每公斤體重 30 大卡；對於長期臥床者，熱量需求每公斤體重 25 大卡，體重超重或肥胖者，一天總熱量需減少 500 大卡。

## 三、醣類(碳水化合物)：

全穀雜糧類食物主要提供醣類(碳水化合物)及部分蛋白質，而醣類(碳水化合物)是人體能量直接來源。根據行政院衛生署建議銀髮族每日飲食量約 2.5 碗-4 碗飯或 5-8 碗稀飯或麵條，能達到碳水化合物的建議量。

## 四、蛋白質：

老年人每天每公斤體重需要蛋白質量約 1.2 公克，一天大約要 55-65 公克蛋白質才足夠，根據行政院衛生署銀髮族每日飲食建議至少一杯乳品類(低脂)，魚、肉、豆製品、蛋等食物 3-4 份。除了量足夠外，蛋白質的品質是很重要的。雞蛋和牛奶、豆漿、豆腐、魚、雞肉、瘦肉等都是高生物價蛋白質。

## 五、脂肪：

食物中的油脂可以提供必需脂肪酸，幫助脂溶性維生素的吸收，根據行政院衛生署銀髮族每日烹調用油建議量為 1.5-3 湯匙油，而使用油脂時要特別注意「適油適用」，搭配烹調溫度選擇適合的油。

## 六、三餐加點心，適量的分配才能更加健康：

從六大類食物中儘量做到每餐選用不同食材，增加飲食變化性，也比較容易容易攝取足夠營養。三正餐吃不多時，可以「少量多餐」，

每日以 4 至 6 餐為佳。

## 七、食材選擇原則：

食材選擇宜變化，新鮮、自然的食材遠勝過於加工食品，不要偏食，以不同顏色的食物互相搭配，豐富視覺。對於胃容量小的長者可以許用營養密度高的，例如選擇果汁或牛奶、豆漿取代白開水，五穀米、加鈣米、雜糧麵包取代白米、白吐司；在增加營養價值前提下，可以將糙米粉、多種營養穀類粉拌入牛奶、豆漿或優酪乳。

魚、蛋、豆製品等較軟的食物長者接受度較高，也是很好的蛋白質來源，豬、牛等紅肉食物含豐富鐵質，也要選用。

選用質地較軟的蔬菜，像是大番茄、絲瓜、冬瓜、茄子及葉菜類的嫩葉等蔬菜。容易有脹氣問題的長者，對於韭菜、洋蔥、乾豆類、花菜、地瓜等容易產氣的食物要儘量減少攝取頻率。患有高血脂症、糖尿病或腎臟病患者，應該尋求營養師的協助，在限制的條件下飲食多做變化。

## 八、烹調食物原則：

烹調應以柔軟、清淡為主，利用不同的烹調方法或調味方式，增加味覺的變化。烹調方法宜多用蒸、煮、燉、滷、烤、涼拌、茄汁，少用煎、炸方式。

老年人因為唾液量減少、味覺的衰退，經常會鹽分吃得太多，含鈉高的調味品，如甜辣醬、豆瓣醬、沙茶醬等不要使用過量。烹調時可採用蔥、蒜、八角、花椒、肉桂、檸檬汁等調味食材代替部份醬油、鹽來調味。紅棗、枸杞、黃耆等溫補藥材香氣濃厚，九層塔、蔥、薑、蒜等不同香氣的食材都可以善加運用以刺激食慾。

參考資料來源：行政院衛生福利部

護理人員告訴我有關於『高齡長者飲食』的資訊，我已了解。

日期：

病患(家屬)簽名：

護理人員：

107年7月修訂

## 隨堂測驗

1. ( ) 豆漿、豆腐、魚、雞肉、瘦肉等都是高生物價蛋白質。
2. ( ) 甜辣醬、豆瓣醬、沙茶醬等不含鹽份，可以多用
3. ( ) 三正餐吃不多時，可以「少量多餐」，補足一日熱量需求
4. ( ) 烹調方法宜多用蒸、煮、燉、滷、烤、涼拌、茄汁，  
少用煎、炸方式
5. ( ) 新鮮、自然的食材遠勝過於加工食品

護理人員告訴我有關於『高齡長者飲食』的資訊，我已了解。

日期：

分數：

病患(家屬)簽名：

護理人員：

105年1月修訂

豆漿、豆腐、魚、雞肉、瘦肉等都是高生物價蛋白質。