



衛教編號：GER-032

2019.11.04 訂定

2022.08.25(2 審)

2023.07.25(1 修)

## 樂齡營養沒煩惱



全人智慧 醫療典範  
愛心品質 創新當責

經高齡醫學科醫師檢視 臺中  
榮民總醫院護理部編印

一、為什麼要吃得好？  
營養不良的結果



容易生病



疲倦



手腳軟弱



沒力氣

## 二、什麼原因可能會讓高齡長者吃不好？

生理方面

- (一) 牙齒鬆脫、缺牙、假牙不合
- (二) 味覺靈敏度下降
- (三) 腸胃蠕動變慢
- (四) 服用藥物造成味覺改變

心理方面

- (一) 獨居、覺得一個人吃飯很孤單
- (二) 憂鬱



### 三、要怎麼吃得好、吃得對、吃得巧

#### 均衡攝取六大類食物

##### (一)全穀雜糧類

1. 可將糙米、全麥雜糧加水煮軟。
2. 增加馬鈴薯、南瓜、山藥等軟糊食物，比較好咀嚼、好吞。

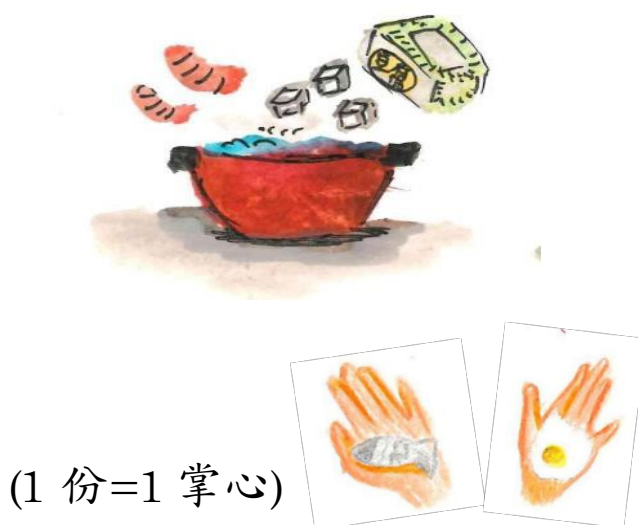
★建議每天 2~3.5 碗



##### (二)豆魚蛋肉類

將豆腐、鮭魚、鮪魚、蝦仁、肉類、雞蛋等使用燉、蒸、煮方式處理。

★建議每天 4~6 份

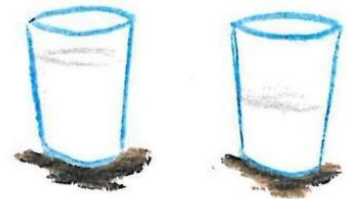




### (三)乳品類

兩餐間可當點心補充牛奶、奶粉、奶酪、優格、優酪乳、起司。

★建議每天1.5杯



(1杯=240ml)

### (四)蔬菜類

蔬菜的顏色越深綠含有的維生素A、C及礦物質鐵、鈣也越多，避免太多根莖類，若不好咬可將葉類青菜剁碎、煮至軟爛。

★建議每天3-4份



(1份=1個拳頭)

### (五)油脂與堅果種子類

日常使用的花生油、葵花油、芝麻油；堅果種子類包括花生、瓜子、葵花子、芝麻、腰果、杏仁、核桃等，若咬不動可將堅果使用調理機絞碎，也可選擇堅果類沖泡飲品，如芝麻核桃糊。

★建議油類每天3-5 茶匙



★堅果每天3 茶匙=8-10 顆花生=2 顆腰果

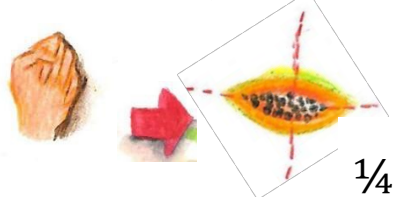
### (六)水果類

如草莓、葡萄、奇異果、香蕉、木瓜、軟芭樂可直接食用；較硬的水果，如蘋果、鳳梨，可加入優酪乳、牛奶等打成果汁。

★建議每天 2~3.5 份



(1 份=1 個拳頭，例如:1 份= $\frac{1}{4}$ 木瓜)



#### 四、其他注意事項

(一)食物烹煮方法可使用清蒸、水煮、涼拌、半油水炒等方法取代油炸及煎烤。

(二)每天至少喝1500mL的水(約6杯)。

(二)營養品可依個人需求補充。



#### 五、總結

讓高齡長者均衡攝取六大類食物，並注意水分的補充，可降低身體衰弱、肌肉力量變少、慢性病的發生。

#### 六、參考資料

曾櫻枝(2020)·高齡營養促進的前端預防·台灣衛誌，  
39(2)，103-104。

[https://doi.org/10.6288/TJPH.202004\\_39\(2\).PF02](https://doi.org/10.6288/TJPH.202004_39(2).PF02)

(以上圖片由楊千逸同學繪製)

#### 七、樂齡營養沒煩惱

讓我們來進行測驗，以確認您已充分了解

1. 每天至少喝 1500mL 的水(約 6 杯)。

是 否 不知道

2. 均衡攝取六大類食物並注意水分的補充，可降低身體衰弱、肌肉力量變少及慢性病的發生

是 否 不知道

3. 建議每天攝取油類 6 茶匙。

是 否 不知道

4. 可使用清蒸、水煮、涼拌及半油水炒等方法取代油炸及煎烤。

是 否 不知道

5. 牙齒鬆脫、缺牙、假牙不合及味覺靈敏度下降都會造成長者吃不好。

是 否 不知道