

銀髮族之營養保健

中壢天晟醫院 王政鵬營養師

人口老化是一種全球性的現象，在台灣，偏遠社區的老化程度尤其嚴重。邁入老年期時，雖然活動量不如年輕時，但營養需求量並不會因此而減少。如果每日飲食能達到營養均衡且足夠，可以延緩老化及疾病的罹患，維持良好的身心狀態及品質。

營養素之需求

老年人基本的熱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，一天總熱量須減少約 500 大卡。

碳水化合物主要功能是供給熱能、節省蛋白質的消耗、幫助脂肪在體內代謝、形成人體內所需的物質、調節生理機能等。全穀根莖類是提供碳水化合物的最佳食物來源，根據行政院衛生署建議銀髮族每日飲食量約為 2.5~4 碗飯(每碗為標準碗平滿)。

蛋白質主要功能維持人體生長發育、建構及修補細胞、組織之主要材料、調節生理機能、供給熱能等。老年人每天每公斤體重需要蛋

白質量約 1 公克，根據衛生署銀髮族每日飲食建議至少 1 杯奶類，豆、魚、肉、蛋類等食物約 3~4 份(一份為半個掌心大)。

脂肪主要功能供給熱能、幫助脂溶性維生素的吸收與利用、夠成身體細胞與組織成份、增加食物美味及飽腹感等。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。

維生素和礦物質雖然不產生熱能，但在維持生命、身長發育及身體代謝過程中是很重要的角色，缺一不可。而在人體內無法合成足夠量，必須由食物中獲得。維生素、礦物質、纖維質大都可由水果類、蔬菜類中獲得。水果每日建議攝取 2 份(1 份約 1 個拳頭大小)，蔬菜每日建議 3~4 碟(每碟煮熟為半碗)。

根據國民營養健康變遷調查結果顯示，台灣地區老年人之鐵質、鈣質攝取不夠，維生素 B6、鎂的攝取也不足。

老年人容易有貧血問題，不少老年人之肉類攝取較少，肉類是鐵質的良好來源，除多攝取肉類外，富含鐵質的食物，例如：內臟、海藻類、豆類等。

隨著年齡增加所出現之生理性老化現象中，人體骨骼內骨量減少會造成骨質疏鬆症，因此只要輕微的外傷就導致老人骨折是常見的。減

少骨質疏鬆及預防老年骨折之最佳良方，於飲食方面 多食用含鈣量高的食物，如牛奶、豆類及製品、雞蛋、芹菜、油菜、魚貝類、海藻、髮菜等食物，於生活中，浴室、洗手間地面應保時乾燥、使用底面粗糙的鞋子、門檻不能太高、隨時有人照料，為避免發生意外之要件。

對於維生素 B6 缺乏的老人，可以選擇維生素 B6 含量豐富的食物有全穀類、豆類、堅果類、肝臟、酵母、肉、魚、蔬菜等新鮮食物。

老人家對鎂的攝取量，僅達建議量七成左右。在飲食建議上，可增加攝取綠色蔬菜、米、燕麥、甘藷、馬鈴薯、芋頭、蓮藕、豆類及杏仁果、核桃、花生、芝麻等食物，鎂的含量都很好。

建立銀髮族正確飲食觀念，達營養均衡、遠離疾病，維持良好的身心靈狀態以安享晚年為目標。

※中壢天晟醫院營養諮詢門診：週一至週五早上 8:30~12:00。