



預防長者衰弱  
健康飲食5撇步

吃肉不吃肥

配菜餐餐有

記得吃水果

加菜加點油

繼續吃飯

日間常喝水

預防長者衰弱  
健康飲食 **5** 撇步

# 營養師教您 **吃** 出健康晚年，**拼** 出樂活人生

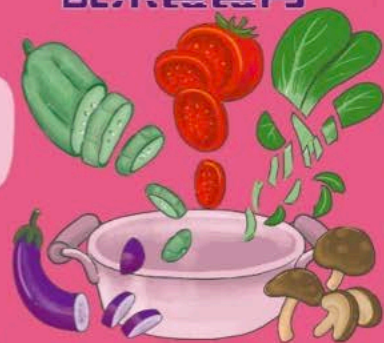
## 三餐要吃飯



## 吃肉不吃肥



## 配茶餐餐有



## 記得吃水果



## 青菜加點油



## 日間常喝水



# 營養師教您吃出健康晚年，拼出樂活人生

## 三餐要吃飯

一日三餐，主食不可或缺。除了米飯、麵條、包子饅頭、麵包吐司之外，吃起來口感粉粉且會甜的食物都屬澱粉類。包括南瓜、地瓜、芋頭、馬鈴薯、皇帝豆、山藥、玉米...等，全都是可以做為正餐的主食。有血糖問題的年長者應特別注意，避免過量攝取。

## 吃肉不吃肥

年長者應攝取足夠的蛋白質，以高生物價蛋白質為佳，也就是豆魚蛋肉類、奶類或乳製品。若是素食者，則建議吃黃豆製品，例如豆漿、豆腐、豆干；應避免加工品，如：素雞、素魚、素肉等。

## 配茶餐餐有

為了方便年長者咀嚼，盡量挑選質地柔軟的蔬菜，像是大番茄、絲瓜、蒲瓜、冬瓜、紅白蘿蔔、茄子等瓜果類或葉菜類的焯菜，切成小丁塊或是刨成細絲後再烹調。

## 記得吃水果

每天吃兩個拳頭大小的水果，年長者常會忽略攝取水果。一些質地較軟的水果，如香蕉、西瓜、水蜜桃、木瓜、芒果、奇異果，都很適合牙口不好的年長者。可切成薄片、或是用湯匙刮成水果泥食用。如打成果汁，須注意控制份量，可加水稀釋調整濃度。

## 青菜加點油

油脂是人體必需營養素之一，適量攝取有助於脂溶性維生素吸收，維持生理機能正常運作，也是身體熱量的重要來源之一。年長者油脂攝取以植物油為主，應避免肥肉與減少動物性油脂【豬油】，減少油炸的烹調方式。另外，甜點糕餅類的油脂含量也很高，盡量少吃，堅果含較多的不飽和脂肪酸，適量攝取有益健康。

## 日間常喝水

鼓勵日間常補充水分，切勿擔心尿失禁或夜間頻尿而不喝水。年長者可以利用天然花草茶變換口味，但要避免加糖或是習慣以茶代水。晚餐後避免大量水分攝取，以免夜間多尿，影響睡眠品質。