

銀髮族營養與照護

台北長庚營養治療科營養師 郭貞好

台 灣社會目前已邁入高齡化的階段，相較於青壯年時期的營養需求，銀髮族營養因合併生理變化所需關注的要素更為廣泛，以下列舉出五項影響銀髮族營養因素及其照護原則：

一、咀嚼與吞嚥功能降低

銀髮族的營養問題大多與其咀嚼及吞嚥功能相關，往往因為其功能較差，致使銀髮族們有挑食或是進食量減少的問題，導致營養攝取不足。一般來說，除了挑選質地軟的食物外，不外乎就是在加工製備的過程中需要多花費心思，將烹調時間拉長，以慢火熬煮的方式將食物軟化，或是在刀工上花點時間，將食材切成小段以便咀嚼。

二、腸胃功能減弱

銀髮族因唾液、胃酸分泌量減少、腸胃蠕動減緩，繼而產生腹脹或是便秘的情形，因此建議長者能夠避免攝取容易產氣的食物，如乾豆類、韭菜、洋蔥等，同時可增加新鮮蔬果的攝取量，適量的纖維質攝取可幫助腸道功能維持，建議長者們每天能夠攝取 3 份以上的蔬菜（每份煮熟後約半碗）加上 2 份的水果（每份約占碗 8 分滿的量）。

三、味覺遲鈍

老年人的味覺細胞因年齡影響而退化，因此味覺上較顯遲鈍，導致許多長者偏好口味較重的食物，容易攝取較多



的鹽分，建議烹調時可多利用中藥材或是天然辛香料來做搭配如枸杞、九層塔、香菜、檸檬、八角、蒜頭等。除此之外，可增加菜色變換，以色、香等方式促進老年人的食慾，增加進食量。

四、鈣質流失

建議長輩們能多攝取鈣質豐富之食物，如鮮奶、奶製品、豆類相關製品、深綠色蔬菜等皆對鈣質補充有所幫助。此外，如果長輩們能花點時間出門散步曬點陽光，除了能幫助身體增加鈣質吸收外，運動也能增加腸胃蠕動功能，因此散步也是一項不錯的選擇。

五、水分攝取不足

大部分年長者身體對於口渴的反應較遲鈍，因此常常會忽略水分的補充，建議長者們平常應保持喝水的習慣（每日保持 6 至 8 杯的水分攝取），而非仰賴口渴的感覺，以避免水分攝取不足，平常若擔心喝水增加夜間上廁所次數，可利用白天多攝取水分，減少不便。

其實銀髮族除了飲食上提供生理的需求外，更重要的是保持開朗的心情，願天下長者們都能歡喜又健康的迎接每一天。☺

銀髮族的一日飲食建議量

歲數	65 歲以上					
	低		稍低		適度	
生活活動強度						
性別	男	女	男	女	男	女
熱量（大卡）	1700	1400	1950	1600	2250	1800
全穀根莖類（碗）	3	2	3	2.5	3.5	3
未精製（碗）	1	1	1	1	1.5	1
精製（碗）	2	1	2	1.5	2	2
豆魚肉蛋類（份）	4	4	6	4	6	5
低脂乳品類（杯）	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類（碟）	3	3	3	3	4	3
水果類（份）	2	2	3	2	3.5	2
油脂與堅果種子類（份）	5	4	5	5	6	5
油脂類（茶匙）	4	3	4	4	5	4
堅果種子類（份）	1	1	1	1	1	1

資料來源：行政院衛生署