



銀髮族飲食指導

2020.05制定

2023.02審閱

銀髮族常因為生理功能的退化，造成骨質疏鬆、咀嚼功能不佳、口味變重腸胃不適沒有食慾等問題。

骨質疏鬆

骨質疏鬆是一種系統性骨質流失的現象，導致骨礦物密度降低，骨骼的微細結構遭到破壞而增加發生骨折的危險性。



肌少症與衰弱症

肌少症為肌肉的力量、質量，或是生理表現的下降；衰弱症則為個體多項生理系統儲備能力下降，超乎其原來年紀該有的程度，主要表現包括體重減輕、肌力下降，以及活動力變弱等。



能吃最幸福

1. 定期做口腔檢查及牙齒治療。
2. 家人多陪伴銀髮族一起進食，增加進餐的愉快氣氛。
3. 多活動，可以增加食慾。



銀髮生活 321

飲食 3 概念

- 均衡飲食，食物多樣化。
- 三餐正常，餐餐規律。
- 隨時補充水分，每天攝取6-8杯水。

活動 2 主張

- 多到戶外走走，選擇適合自己身體狀況的運動。
- 在家隨時找機會動動，例如：掃地、洗碗、種花、整理環境。

心情 1 點靈

- 常保好心情：做志工、看書、學書法、繪畫、下廚，打拳、旅遊、唱卡拉OK、下棋等，生活可以過得更多彩多姿！



65歲以上稍低活動量銀髮族一日飲食建議量

歲數	性別		備註
性別	男	女	活動成度低或適度的飲食建議量，可上行政院衛福利部網站查詢
熱量(大卡)	1950	1600	
全穀雜糧類(碗)	3	2.5	1碗=糙米飯1碗(200克) =白米飯1碗=熟麵條2碗 =全蕎麥、全燕麥80克 =全麥大饅頭1又1/3個(100克) =全麥吐司1又1/3片(100克)
豆魚蛋肉類(份)	6	4.5	1份=無糖豆漿1杯 =傳統豆腐3格(80克) =嫩豆腐半盒=雞蛋1個 =小方豆干1又1/4片(40克) =魚35克=蝦仁50克=文蛤60克 =去皮雞胸肉30克 =鴨肉、豬里肌、羊肉牛腱35克
低脂乳品類(杯)	1.5	1.5	1杯=低脂或脫脂牛奶1杯(240毫升) =低脂或脫脂奶粉3湯匙(25克)
蔬菜類(碟)	3	3	1碟=煮熟後相當於直徑15公分盤1碟 =煮熟後約佔半碗
水果類(份)	3	2	1份=女生拳頭大小1顆或1平碗 =槿柑1個、木瓜1/3個(190克) =香蕉(大1/2根、小1根)(95克)
油脂與堅果種子類(份)	6	5	1份=各種烹調用油1茶匙(5克) =瓜子1湯匙、杏仁果5粒 =核桃仁2粒、花生仁10粒

圖片引自google、資料引自國民健康署老年期營養手冊

若有任何疑問，請洽(02)28094661轉2160 淡水社區醫學中心



馬偕紀念醫院
MacKay Memorial Hospital

關心您的健康