

5、不可忽略鈣和鎂的攝取。

- ★衛福部建議成年人鈣攝取量，不要低於1000毫克，而美國建議停經後婦女之鈣質攝取量為1200毫克以上。
- ★鈣質含量豐富的食物有牛奶、乳酪等奶製品、吻仔魚、蝦皮、丁香魚、金鈎蝦、豆腐、芝麻、杏仁、莧菜、海帶、紫菜等。
- ★鎂不足會使神經受到干擾，引起暴躁及緊張。含鎂較多的食物有堅果類、五穀類、肉類及奶類。

6、足夠的纖維質。

- ★纖維質攝取不足是便秘的主因。建議選用糙米、胚芽米或五穀雜糧米取代白米，食用新鮮水果取代果汁，以增加纖維質的攝取。
- ★除了選用養生營養飲食，銀髮族也需要防止疲勞、戒除菸與多量飲酒、適當運動與保持優質睡眠。



健康教育中心
HEALTH RESOURCES CENTER



一、開放時間：
週一至週五 08:00 至 17:00 (例假日不開放)

二、交通資訊

捷運路線

新店線、淡水線 (臺大醫院站 2 號出口)

公車路線

1. 木柵景美地區：0 南、236、237、251、253、291、294、295
2. 永和地區：5、227、249、273
3. 中和地區：214、227、241、249、297
4. 板橋地區：241、245、263
5. 萬華地區：18、630
6. 三重地區：227、261
7. 松山地區：70、263
8. 南港地區：270
9. 內湖、大直地區：208、222、630
10. 信義區：15、20、22、36、37、信義幹線
11. 新莊地區：513、235 (北一女站)
12. 土城地區：243
13. 新店地區：指南客運 (新店 - 淡水線)
新店客運 (新店 - 淡水線及新店 - 台北線)

三、聯絡方式

1. 地址：10002 臺北市常德街一號一樓 (台大醫院西址二東)
2. 諮詢專線：(02) 2356-2114
3. 傳真專線：(02) 2321-8403
4. E-mail：health@ntuh.gov.tw
5. 健康教育資訊網：<http://www.ntuh.gov.tw/default.aspx>



銀髮族 營養養生



「老年重保養，保養首重營養」。營養不足會降低細胞抗老化、抗氧化的能力，也使人衰老；若是營養攝取不當，則易招致慢性疾病的發生。

銀髮族營養問題

- 1、容易缺乏維生素B1、B2、B12、鈣質、鐵質等。
- 2、需特別注意預防骨質疏鬆症。台灣地區65歲以上的人口，每9人中有1人發生骨質疏鬆，而女性則每4位有1位有骨質疏鬆症。
- 3、飲水量不足。不少銀髮族怕夜裡尿多會影響睡眠而不敢喝水，因而發生脫水，影響腎臟功能。
- 4、熱量需稍微限制，因為65歲之後基礎代謝率會下降約10%。



銀髮族營養養生法

1、維持牙齒正常功能。

健全的咀嚼能力才可廣泛攝取食物，營養素才得以均衡。

2、維持理想體重。

理想體重算法：

男性： $(\text{身高}-80) \times 0.7$ ，再加減10%之內。

女性： $(\text{身高}-70) \times 0.6$ ，再加減10%之內。

若想維持食量不變，則必須增加運動量，以避免體重上升。

3、營養素應均衡且多樣化。

- ★若無疾病限制，每天飲水2000cc。
- ★每天攝取30-35種不同的食物。
- ★每天至少5種蔬果，並以新鮮食物為主，減少醃製或加工食品。
- ★減少鹽份攝取。多使用自然風味的食物如香菜、芹菜、海帶、蕃茄、蘋果、鳳梨等增加美味。

4、攝取足夠的維生素A、C、E。

維生素A、C、E有抗氧化作用。富含維生素A、C的食物是蔬菜及水果；富含維生素E的食物是胚芽、花生及芝麻等。



維生素B群參與神經傳遞物質的合成、傳遞及維持神經細胞膜的完整，有減輕疲勞及降低情緒不穩的作用。

營養素	食物來源
維生素 B1	蛋黃、動物肝臟、豬肉、胚芽米、堅果類、豆製品、五穀類
維生素 B12	動物肝臟、肉類、蛋類、牛奶、起司、牡蠣
維生素 E	胚芽、芝麻、花生、玉米
卵磷脂	蛋黃、花生、黃豆、玉米、腰果、酵母、小麥胚芽、葵花子