

中老年人的營養與減重

高醫大附設醫院
營養師 吳月盈

老年人常見的生理變化問題

- 身體組成改變
- 味覺退化
- 口乾舌躁，咀嚼能力降低
- 腸胃道功能退化
- 心血管及腎臟功能改變
- 新陳代謝降低

970403

營養師 吳月盈

2

老年人常見的營養問題與飲食建議

- 飲食習慣
- 咀嚼不良
- 味覺改變
- 消化吸收問題
- 肥胖
- 體重過輕
- 營養不良

970403

營養師 吳月盈

3

口乾舌躁，咀嚼能力降低

- 口腔黏膜萎縮、唾液腺細胞減少，致唾液分泌降低。
- 牙齒脫落，咀嚼能力受損，不適當的假牙造成咀嚼困難。

970403

營養師 吳月盈

4

咀嚼不良(缺牙或假牙)

咀嚼不良造成偏食或喜愛肥肉、精緻柔軟的蛋糕、甜點…，少吃蔬果，易造成營養不均。

建議：

- 將食物切成小塊或切絲、剁碎後烹煮，或選擇質地較柔軟的豆腐、蒸蛋或魚類。
- 蔬菜煮軟，或選擇嫩葉或瓜類蔬菜。
- 請牙醫師檢查評估是否需裝上假牙。

970403

營養師 吳月盈

5

味覺改變

老年人的味覺較遲鈍，口味會較偏重鹹味，造成鹽分攝取過多。

建議：

- 缺鋅會引起老年人味覺功能的改變，可適當選擇富含鋅的食物，如海鮮、蚶、瘦肉。
- 口腔常有苦味時，進食前可先刷牙或漱口。
- 注意食物的色香味，以增加食慾，可利香料或低鹽調味料，例如：香菜、蔥、薑、蒜、香菇、八角、胡椒…調配食物，可減少用鹽量，或使用減鹽調味品。

970403

營養師 吳月盈

6

消化吸收問題

脹氣

老年人腸胃消化功能較差，未消化完全食物易在腸道中發酵，產生氣體造成脹氣。

建議：

- 避免容易造成脹氣食物，如：牛奶、奶製品、地瓜、芋頭、乾豆類、洋蔥…等。
- 烹調時避免添加刺激性的調味料，如辣椒、胡椒…等。
- 不宜攝食過冷或過熱食物，避免油膩食物。

970403

營養師 吳月盈

7

消化吸收問題

便秘

纖維質、水分攝取不足，運動量過少，常造成老年人便秘問題。

建議：

- 適量攝取富含纖維質的食物。
- 補充適量水份，每天約1500~2000cc.(補充時間盡量在白天)
- 養成良好排便習慣
- 適當運動。

970403

營養師 吳月盈

8

認識代謝症候群

- 肥胖-特別是囤積在腰圍(中廣型肥胖)及內臟的脂肪，使胰島素會產生阻抗性，而使得胰島素在身體內沒有發揮正常的作用，產生高血糖現象。
- 當脂肪異常堆積，會產生發炎物質使得血管內皮細胞受到傷害，接著高血壓，高血脂，狹心症等慢性疾病，就會陸續的出現。
- 因胰島素阻抗所造成的種種症狀，最早把它稱為「胰島素阻抗症候群」或是「X症候群」。通稱為「代謝症候群」(Metabolic Syndrome)。

970403

營養師 吳月盈

9

「代謝症候群」

下列五個項目中有三項符合條件

- 腹部肥胖：男性腰圍 ≥ 90 公分，女性 ≥ 80 公分。
- 血中三酸甘油酯(俗稱中性脂肪)： ≥ 150 mg/dl。
- 血中高密度膽固醇(俗稱好的膽固醇)：
男性低 < 40 mg/dl，女性 < 50 mg/dl。
- 血壓 $\geq 130/85$ mmHg。
- 空腹血糖 ≥ 110 mg/dl。

970403

營養師 吳月盈

10

誰是高危險群？

- 不喜歡運動，或不能經常規則的運動：適度規律運動可降低血中三酸甘油脂濃度，增加高密度脂蛋白膽固醇濃度，減少胰島素阻抗性。
- 肥胖：體重過重常合併高血糖、高三酸甘油酯血症的現象。
- 抽菸：吸菸會損壞血管內壁，造成膽固醇堆積。
- 經常應酬、喝酒習慣。
- 經常處於情緒緊張壓力下工作。

970403

營養師 吳月盈

11

控制體重的秘訣



970403

營養師 吳月盈

12

理想體重計算

- (A) 男： $62 + (\text{身高}_{(\text{公分})} - 170) \times 0.6$
女： $52 + (\text{身高}_{(\text{公分})} - 158) \times 0.5$
- (B) 男： $(\text{身高}_{(\text{公分})} - 80) \times 0.7$
女： $(\text{身高}_{(\text{公分})} - 70) \times 0.6$
- (C) $(\text{身高}_{(\text{公尺})})^2 \times 22$

970403

營養師 吳月盈

13

熱量之計算

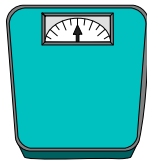
- 總熱量 = 肥胖者之理想體重 $\times 25$ 卡 (輕閒工作)
 $\times 30$ 卡 (中等工作)
 $\times 35$ 卡 (重度工作)
- 總熱量 = 肥胖者之現有體重 $\times 30$ 卡 (輕閒工作)
- (500~1000卡)

970403

營養師 吳月盈

14

何謂減肥？



減去身體過多的

體脂肪組織 〈肥肉〉

970403

營養師 吳月盈

15

理想減肥應有的認識

- 減肥不要求快速，不是愈快愈好，要顧及減重效果外，更要顧及身體的健康
- 減肥一星期以減 0.5~1 公斤為宜
- 減肥需先有為自己健康而減的強烈動機
- 減肥必需採用低熱量，營養均衡的飲食
- 減肥必需搭配運動
- 不能局部消瘦，減肥是要恢復全身結實的健康體格
- 減肥比較容易，要維持減去的體重不再發胖最困難，故始終要有毅力、恆心與體重維持抗戰

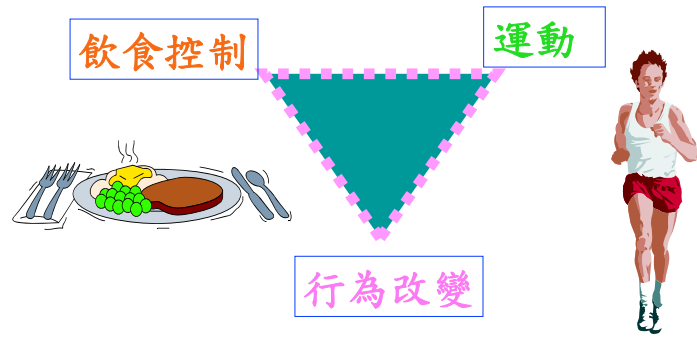
970403

營養師 吳月盈

16

有效、安全的減肥

38



減重不減健康

970403

營養師 吳月盈

17

理想的體重控制方法

- 飲食控制
- 適當運動
- 行為改變及習慣的建立
- 心理的支持及信心的建立

970403

營養師 吳月盈

18

低熱量的減重飲食原則

- 維持均衡的營養
- 減重不宜太快速
- 禁食高熱量、濃縮的食物及含脂肪高之核果類
- 選擇低熱量無油的調法飢餓時食用體積大、熱量低，有飽足感食物
- 勿食太鹹，以免減緩體重之下降
- 進餐速度避免太快，宜細嚼慢嚥
- 每日以三餐為主，且平均分配

970403

營養師 吳月盈

19

降低脂肪的烹調製備原則與技巧

- 選擇適當的材料
 - 選擇脂肪量較少的肉類
 - 選擇低脂產品
 - 避免使用肉類半成品
 - 多增加蔬菜量
- 選擇適當的處理方式
 - 烹調前去掉外皮、肥肉
 - 減少裹粉用量

970403

營養師 吳月盈

20

降低脂肪的烹調製備原則與技巧

- 選擇適合的烹調方式
 - 使用減少用油量的烹調用具
 - 多蒸煮、少油炸
 - 使用替代的醬汁
 - 清湯好、選好湯
 - 湯汁去油才使用

970403

營養師 吳月盈

21

建立新的技巧行為

- ♪ 少量多餐, 細嚼慢嚥, 吃得愈快, 吃得愈多
- ♪ 改變進餐程序: 先喝湯→吃蔬菜→肉類→飯
- ♪ 將食物分成小塊, 品味食物的味道
- ♪ 盡量避免油炸, 尤其是沾粉油炸的食物
- ♪ 一定在餐桌上用餐
- ♪ 少吃零食、宵夜, 飯後立刻刷牙
- ♪ 吃東西只吃到不餓, 不要吃到飽
- ♪ 學習果斷說「不」, 拒絕美食的誘惑

控制體重的秘訣---熱量收支平衡

- 外食族的飲食技巧
 - 「少」吃加工食品及成分標示不明的食物。
 - 「少」吃油炸、筍芡類食物。
 - 「少」喝含糖、酒精類飲料及甜點。
 - 「少」喝濃湯, 改以清湯。
 - 「少」沾醬料, 生菜沙拉的沙拉醬熱量高、火鍋的沙茶醬鈉含量多, 都建議少吃。

970403

營養師 吳月盈

23

外食攝取技巧



可見的脂肪不要吃!

- 很多肉類都帶有皮和肥油, 例如雞皮、魚皮、肥豬肉等, 吃前須去皮及肥肉。
- 蛋糕外層和夾層的奶油, 最好全部刮掉不吃。

970403

營養師 吳月盈

24

外食攝取技巧

守則 2

額外的油脂不要加！！

- 吃麵包不要塗奶油、花生醬。
- 喝紅茶或咖啡時避免加奶精或糖，若要加可改用低(脫)脂鮮奶和代糖代替。
- 沙拉醬或牛排醬這些醬汁熱量都很高，所以最好少加為妙！

970403

營養師 吳月盈

25

外食攝取技巧

守則 3

過水去油不能省！！

- 面對糖醋或蜜汁、勾芡等較油膩的菜餚，吃之前可瀝掉過多的油水，同時需利用清湯或開水浸泡以減少油脂。

970403

營養師 吳月盈

26

外食攝取技巧

守則 4

省略油蔥和肉燥！！

- 湯麵比乾麵和炒麵的油來的少；不加麻油、油蔥和肉燥。湯汁不要全部喝完！

970403

營養師 吳月盈

27

外食攝取技巧

守則 5

湯是清的好！！

- 可將湯汁上的一層浮油撈掉再喝(喝清湯比濃湯好)。

970403

營養師 吳月盈

28

外食攝取技巧

守則 6 瓜子花生少吃為妙！！

- 這些含高油脂的堅果類最好少吃，因為隨便吃把瓜子，就可能吃進不少的熱量。
- 別忘記花生油是由花生提煉而成，葵花油由葵瓜子而來。

97040

30

外食攝取技巧

守則 7 單點菜餚不過量！！

- 可用單點方式點菜，並多叫蔬菜、豆腐或蒟蒻等。
- 加工的火鍋料，如蛋餃、魚餃、貢丸等，盡量少吃；因為這類食品含有較多的脂肪。

9

30

外食攝取技巧

守則 8 西餐點菜有訣竅！！

- 『焗』代表加入奶油和起士一起烹調。
- 『白汁』代表奶油汁。
- 『派』則多為酥皮。
- 『烤或燻』食物熱量較低；也可點些海鮮類的食物，份量不多但是很有滿足感。

970403

營養師 吳月盈

31

外食攝取技巧

守則 9 甜味飲料是禁忌！！

- 不要喝已經加入糖、奶精或鮮奶油的飲料，例如冰沙咖啡、卡布其諾等。
- 果汁和酒熱量都很高，尤其愈烈的酒熱量愈高，為了避免發胖，還是少喝為妙！
- 口渴時最好是喝不加糖的茶或水。

970403

營養師 吳月盈

32

外食攝取技巧

守則 10

水果輕食墊肚子！！

● 點心時食用少量水果有止餓效果！

● 慎選市售低熱量食物，避免因飢餓而暴飲暴食

970403

營養師 吳月盈

33

可任意選擇的食品

- 愛玉、白木耳、洋菜、無糖果凍、無糖飲料（如無糖烏龍茶及自製不加糖之紅茶、菊花茶、洛神茶、決明子茶……等）、蒟蒻。
- 水煮或涼拌青菜、無油無糖的調味品（如蔥、蒜、辣椒、五香、花椒等），四川泡菜、蕃茄、去油之清湯或大骨湯。
- 想吃甜食可選用少許代糖（如糖精、阿斯巴甜、煮甜甜…等），代替糖調味；或選用其製品食用（如健怡可樂、健怡雪碧、低卡百事可樂…等）。

970403

營養師 吳月盈

34

食物金字塔

吃最少

脂肪、油及糖類

OILS
FATS
SWEETS

吃適量

奶酸乳品及芝士類
(每日1-2杯)

瘦肉、家禽類、魚類、
豆類及蛋類
(每天3-7兩)

吃多些

蔬菜及瓜類
(每日最少6-8兩)

水果類
(每天2-3個)

吃最多

穀類、麵包、
飯、粉麵
(每日3-6碗)