

九九重陽，健康久久

2009 年的台灣，早已是聯合國所定義之高齡化國家，而未來人們將會更為長壽。目前台灣男性的平均餘命為 76 歲，而女性的平均餘命為 82 歲。因此，如何正確飲食以預防及延緩罹患慢性病，實為當務之急。

(一) 銀髮族常見的慢性疾病

1. 肥胖

目前已知，許多疾病都與肥胖關係密不可分，例如第二型糖尿病、高血壓、心血管病關節炎、痛風、腎臟病等疾病都與肥胖息息相關。銀髮族由於基礎代謝率、活動力、能量需求降低，如果攝食量沒有相對下降，容易導致肥胖。

2. 動脈粥狀硬化

動脈粥狀硬化是動脈硬化與冠狀動脈心臟病的基本病因。流行病學發現遺傳、性別、年齡、高膽固醇血症、高血壓、抽菸、肥胖、壓力等因素，都是引起動脈粥狀硬化的危險因素。

3. 高血壓

血壓會隨著年齡逐漸上升，即使在 55 歲時血壓正常的人，在他們餘生仍有 90% 會發生高血壓，而血壓越高發生心血管疾病的危險越高。

血壓高的病人，若將體重減輕 5 公斤，可以使收縮壓降低 10mmHg，舒張壓降低 5mmHg。若配合高血壓防治飲食(DASH diet, 得舒飲食)八星期後，效果一樣好：高血壓患者的收縮壓平均可降低 11.4mmHg，而舒張壓降低 5mmHg。

4. 糖尿病

台灣糖尿病平均發病年齡在 40 歲左右，原因可能為遺傳、肥胖等，導致細胞表面胰島素受器數目減少，胰島素敏感性降低所致。血糖的控制是需要靠飲食、運動及藥物三方面互相配合的。

(二) 銀髮族的健康飲食【註 1】

1. 運動並維持理想體重

運動可以增加銀髮族的肌力、耐力、柔軟度及維持關節的活動度，還可降血壓、延緩骨質疏鬆的發生、增進平衡反應、控制血糖及維持體重等，好處多多！建議每天運動 30 分鐘，每週達到 210 分鐘。運動前最好先做 5~10 分鐘的暖身動作，運動後也要做數分鐘的緩和動作，以免運動傷害，當然運動的時間也很重要，切忌飯後一小時內做運動。

計算一天所需要的總熱量很簡單，您可以照著以下的算法，算算您的一日總熱量需求。記住！如果消耗的熱量小於熱量需求，是會變胖的！

活動量	熱量需求的簡易計算方法
輕度工作者	目前體重 X30 大卡- (500~1000 大卡)
中度工作者	目前體重 X35 大卡- (500~1000 大卡)

重度工作者

目前體重 X40 大卡- (500~1000 大卡)

2. 主食以全穀類食物為主

糙米或五穀米等全穀類食品中含有豐富的維生素 B 群及纖維，維生素 B 群可以幫助能量的代謝，而豐富的纖維可以幫助排便及血糖、血脂及體重控制。

3. 每天至少攝取三份蔬菜

生鮮蔬菜亦含有豐富的膳食纖維，幫助人體刺激腸道蠕動，幫助排便，預防便秘及腸癌同時也能夠降低血清膽固醇；銀髮族因腸蠕動能力降低，容易有胃脹及便秘，平常應該要多吃蔬菜。也因為蔬菜中的水溶性維生素，可以延緩糖尿病病人血糖上升的速度。

一份煮熟蔬菜的份量約等於半個飯碗的量，一整天應吃至少 1.5 碗青菜。老年人的牙口不好，可以選擇瓜類蔬菜或是葉菜類，甚至利用剁碎或是煮久一點的方式，將菜煮爛再供應。

4. 每天攝取兩份水果

水果內含有豐富的維生素、礦物質及纖維素，因此攝取時請儘量以新鮮水果為主，少食果汁，若因牙口不好無法咀嚼時，則可喝現打沒有過渣的果汁，以免營養素及纖維不足。價格昂貴不等於質優的水果（貴不等於營養價值就高），選購時以當季水果為主，既便宜又新鮮。一份水果份量如下：



小蘋果	1 顆(拳頭大小)	棗子	2 個	葡萄	10~13 顆
柳丁	1 顆(拳頭大小)	香蕉(大)	半根	聖女蕃茄	23 顆
加州李	1 顆(拳頭大小)	奇異果(大)	1 個	草莓	16 顆

5. 每天需攝取足夠的蛋豆魚肉類

攝取足夠的蛋白質可以幫助身體修補組織、增強免疫力。銀髮族因為消化系統



功能較差且有牙齒脫落等問題，所以太硬、太老或太大塊的食物不易吞嚥，多數喜歡吃肥肉或是內臟類等富含飽和脂肪酸的食物，不喜歡不容易咬的瘦肉，因此血脂易偏高，建議可選擇家禽、魚類、蛋或是黃豆製品(例如豆腐)來取代不易咀嚼的瘦肉，或可將肉切小塊或增加烹調時間，煮爛一點以增加銀髮族的適口性。

6. 攝取足夠的鈣質

建議每天 1~2 杯乳製品。乳製品中的蛋白質品質良好，鈣質豐富，更有多量的維生素與礦物質。但是最好選用低脂或脫脂鮮乳及乳製品，其鈣質一樣豐富但是動物性脂肪較少。一杯牛奶或乳製品=鮮乳 240c.c.=奶粉 3 湯匙=起司 2 片

7. 減少精緻食物

白米、白麵包、馬鈴薯、麵食、蛋糕、餅乾等食物相較於五穀雜糧類，屬於較精緻的食品，飲食若偏向精緻食品則身材容易發胖走樣，而肥胖是萬病之源，因此減少甜食的攝取並在白飯中添加地瓜、黃豆或是燕麥等食材，或是增加蔬菜量，可增加飲食中的纖維量。

8. 酒精攝取要適量

男性每日不超過2份酒精當量，女性每日不超過1份酒精當量。一份酒精當量=啤酒 285c.c.=葡萄酒 100c.c.=烈酒 30c.c.(酒精濃度越高的能夠喝的量就越少)

9. 適度搭配綜合維他命補充營養

銀髮族特別容易發生維生素D及維生素B₁₂及鈣質缺乏問題，如果因為牙口不好，或是生活不便，無法達到均衡飲食，則可適量補充綜合維他命來彌補飲食攝取不足的营养素。

10. 烹調用油以植物油為主

植物油的來源：橄欖油、黃豆、玉米、葵花、芝麻油、堅果類等，因其富含不飽和脂肪酸，有利於提高高密度膽固醇(好的膽固醇)含量，減少動脈血管壁內脂肪的堆積，維持血管健康，有助防止動脈硬化。

【註1】銀髮族飲食金字塔：

