

銀髮族失能飲食



營養師 陳淑珠

110.07.13

110.07.16

課程大綱



一、長者的生理特性與營養需求

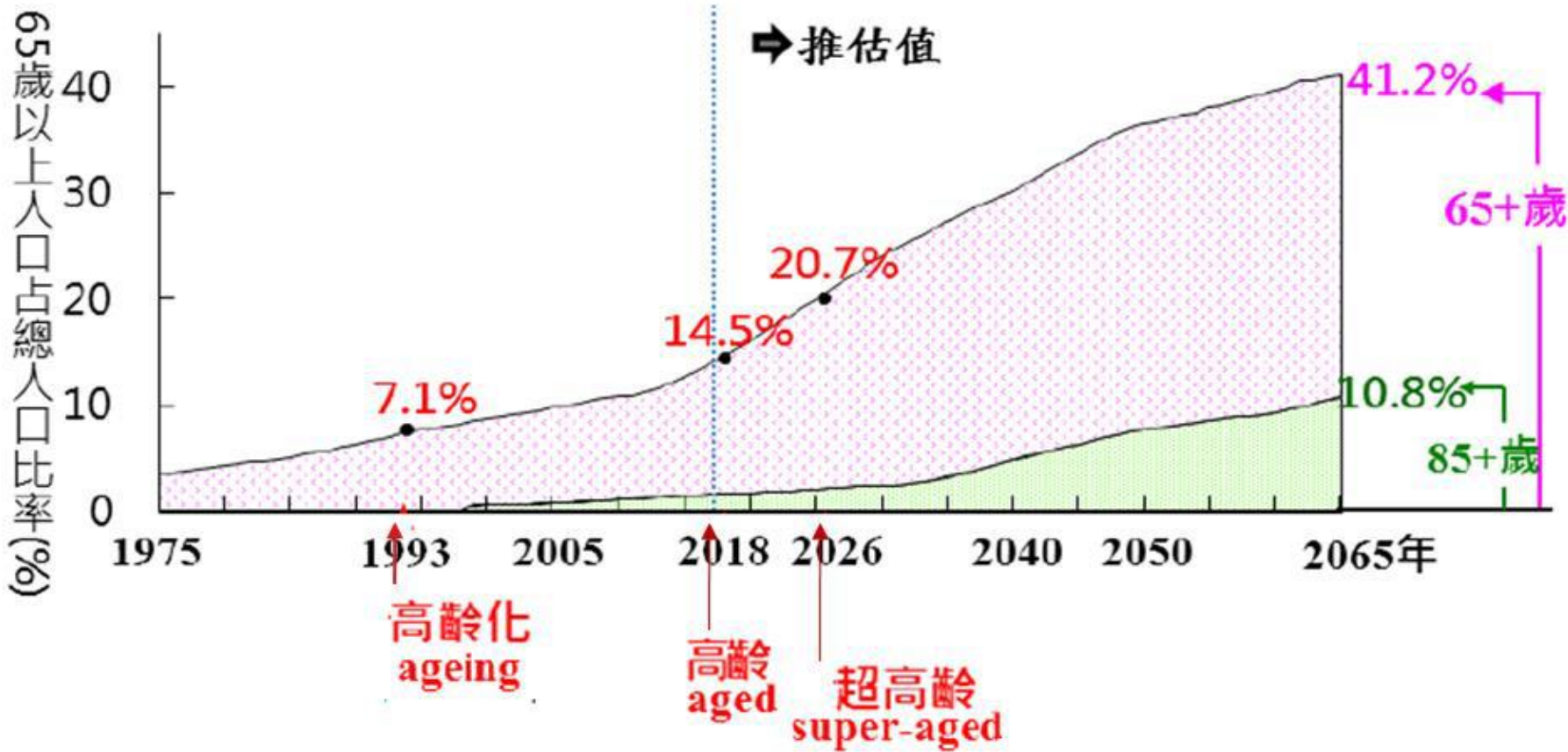
- 1.口腔部位功能改變
- 2.腸胃道功能減弱
- 3.泌尿道系統功能改變
- 4.骨質疏鬆症
- 5.身體組成改變(肌少症與衰弱症)

二、健康飲食原則與運用

- 1.每日飲食指南
- 2.我的餐盤
- 3.食譜範例

三、咀嚼吞嚥問題飲食對策

高齡化時程(進入高齡的時程非常快)



註：上圖所列數值為中推估之結果。

資料來源；中華民國人口推估(2018-2030年) 國家發展委員會繪製

人生一輩子的經歷



老化是一種自然現象



<https://mp.weixin.qq.com/s/lfyZBXPjC6ietyBW8sXMQ5>

資料來源:衛生福利部國民健康署



活躍！不分年齡



未能達到健康長壽的原因



營養對健康促進及疾病預防的三層級



初級預防

- ✓ 強調營養可促進健康和疾病預防。
- ✓ 著重在改變或改善環境、社區、家庭和個人生活方式和行為。

次級預防

- ✓ 風險評估以及個案篩檢、早期診斷與治療和追蹤
- ✓ 維持生活品質。

三級預防

- ✓ 管理確診病人，透過醫療營養治療，使其康復或減少併發症，延長壽命。

A decorative banner at the top of the slide features a collage of fresh vegetables, including a red bell pepper, a green bell pepper, and a slice of mushroom, set against a light green and yellow background.

一、長者的生理特性與營養需求

- 1.口腔部位功能改變
- 2.腸胃道功能減弱
- 3.泌尿道系統功能改變
- 4.骨質疏鬆症
- 5.身體組成改變(肌少症與衰弱症)

1. 口腔部位功能改變



➤ 口腔、咽、食道

- ✓ 缺牙、牙周病、假牙裝置不當、牙關緊閉等使 咀嚼功能變差 → 進食量減少。
- ✓ 嗅神經元及味蕾細胞數目減少，嗅覺、味覺敏感度下降，唾液腺分泌減少容易 吃過鹹、太甜、太辣的食物。
- ✓ 舌肌、口唇及兩側頰部肌肉無力、萎縮，或癱瘓無法協同作用攪拌食物。
- ✓ 老化造成軟組織彈性變鬆，容易造成食物殘留在咽喉，增加嗆咳機會。

上述因素多選擇較易咀嚼及吞嚥的澱粉類食物，減少蔬菜、肉類的攝取，導致蛋白質、纖維質攝取不足。

1. 口腔部位功能改變

➤ 口腔功能改變因應對策

(1) 嗅覺、味覺退化
食慾不振

- 提高食物色、香、味
- 攝取富含鋅的食物，如牡蠣、堅果類等
- 少量多餐



✓ 新鮮食材的特殊風味入菜：

*利用酸味：

以白醋、檸檬汁、鳳梨、蕃茄做菜。

*利用鮮味：

使用香菇、海帶及香菜等甘味。

*利用香味：

使用酒、蔥、薑、蒜、洋蔥、紅棗、九層塔等特殊香味。

*中藥材：

八角、花椒、肉桂、紅棗、當歸、枸杞等以增加美味與食慾。



三色雞絲



鮮菇瘦肉湯



當蔘紅棗雞湯



1. 口腔部位功能改變

➤ 口腔功能改變因應對策

(1) 嗅覺、味覺退化
食慾不振

- 提高食物色、香、味
- 攝取富含鋅的食物，如牡蠣、堅果類等
- **少量多餐**

✓ 少量**多餐次**(5-6餐/天)

✓ 補充高熱量、高蛋白點心或營養品

- **高蛋白食物**：奶類、豆製品、魚、蛋、肉類。

- 魚、肉類只喝湯，是得不到蛋白質的！





▶ 少量多餐：增加2-3次點心



1. 口腔部位功能改變



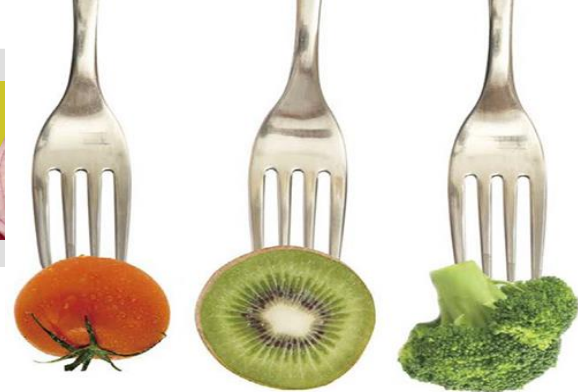
➤ 口腔功能改變因應對策

(2) 缺牙

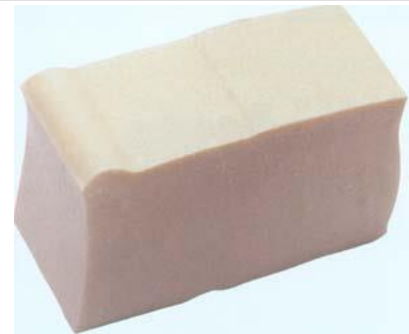
- 裝上假牙
- 改變烹調方式，如蒸、煮、燉，並將食材切碎或剁碎
- 喝含有果粒或果渣果汁

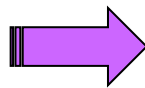
- ✓ 咀嚼不良易造成營養不均衡尤其是蛋白質攝取不足
偏食或喜愛肥肉、精緻柔軟的蛋糕、甜點，少吃蔬果及肉類。
- ✓ 建議
 - 將食物切成小塊或切絲、剁碎後烹煮，
 - 選擇質地較柔軟的豆腐、蒸蛋或魚類
 - 蔬菜煮軟，或選擇嫩葉或瓜類蔬菜

軟質水果，切薄片或小塊

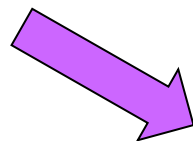


選擇質地較軟的食物，增加食材的多元性

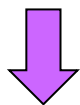




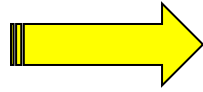
豆腐瘦肉粥



鮮魚粥



香菇蛋粥



普通飲食



菜切碎飲食



半流質飲食



1. 口腔部位功能改變



➤ 口腔功能改變因應對策

(3) 舌肌、口舌及兩側頰部肌肉無力

- 平日鼓勵長者多說話
- 口腔運動訓練
- 唱歌訓練
- 餐後訓練口腔清潔

2.腸胃道功能減弱



- 胃排空速度緩慢 → 進食後容易有飽脹感
- 胃腸壁肌肉鬆弛，胃收縮及蠕動能力下降 → 消化不良、便秘
- 胃酸濃度及胃液消化酵素分泌減少 → 影響蛋白質消化及鈣、鐵、維生素B12的吸收
- 膽汁及胰臟脂解酶分泌量降低 → 降低食物脂肪消化及吸收 → 攝取油膩食物，造成腹瀉

一、長者的生理特性與營養需求



➤ 腸胃道功能減弱因應對策

(1) 腸胃道蠕動 緩慢(易飽)

- 選擇容易消化吸收的食物
- 少量多餐, 一天供應4 ~ 6餐
- 增加膳食纖維可以改善便秘

(2) 便秘、腹瀉

- 多攝取富含纖維質的全穀雜糧
- 腹瀉時，低渣配合低脂飲食
- 補充足夠水分

每日五蔬果



植化素：具抗氧化作用來清除體內自由基造成的細胞傷害

植化性化學物質	來源	生物效應
蒜蔥素	大蒜、蔥、洋蔥、韭菜	與降低結腸直腸癌及胃癌有關
吲哚	十字花科：高麗菜、大白菜、芥菜、花椰菜	降低罹患肺癌、肝癌、結腸癌、子宮頸癌、乳癌的可能性
茄紅素	番茄、西瓜、茄子、木瓜、地瓜、南瓜	強化上皮細胞的功能
多醣體	菇(蕈)類：香菇	提升免疫功能
多酚類	綠色蔬菜類、葡萄籽、綠茶	明顯降低罹患前列腺癌的風險

膳食纖維的益處~延緩血糖上升 降低膽固醇、幫助排便



菜單舉例

- * 絲瓜麵線
- * 冬瓜瘦肉粥
- * 大黃瓜大骨湯



2.腸胃道功能減弱

➤ 腸胃道功能減弱因應對策

(3)胃酸分泌少

- 飯後攝取維生素C或果汁，促進鐵和鈣的吸收
- 同時避免喝咖啡或茶
- 避免高脂飲食



100%果汁-
天然現打果汁



100%果汁-
濃縮果汁



果汁飲料:
還原果汁10%以下

避免高油脂飲食-選好油



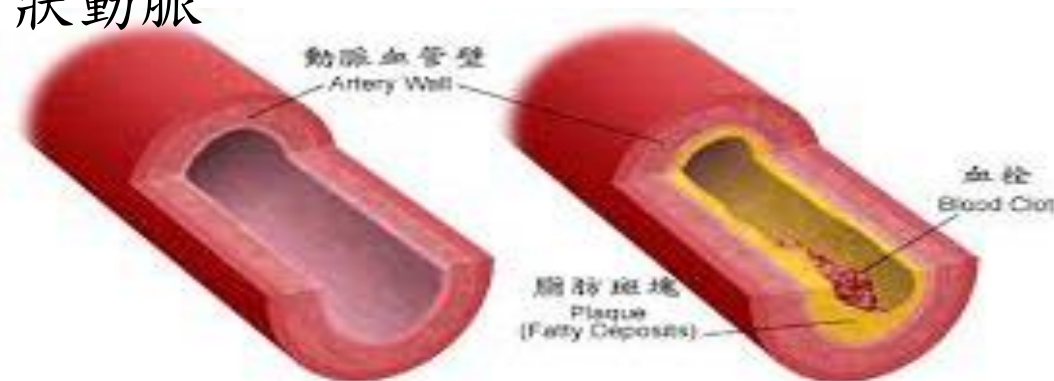
■ 總膽固醇的意義

- 低密度脂蛋白(LDL-C)過量時，會造成血管栓塞，也因此被認為是「壞」膽固醇
- 高密度脂蛋白(HDL-C)，則有如血管內的「清道夫」，可將沈積於血管壁內的膽固醇帶回至肝臟代謝

■ 三酸甘油脂

正常的冠
狀動脈

異常的冠
狀動脈



選好油



*避免飽和脂肪酸高的油脂：

豬油、牛油、奶油、椰子油、棕櫚油。

*避免反式脂肪酸的油脂：

非天然存在的食物，加工過程產生的。

如：酥油→糕餅、麵包、油條、薯條、洋芋片…

氫化油→塗麵包的人造奶油

*選用不飽和脂肪酸高的油脂：

苦茶油、橄欖油、芥花油、花生油、麻油…

堅果類：花生、核桃、芝麻、腰果…



3.泌尿系統功能改變



➤ 腎功能減退：

- ✓ 腎素與醛固酮分泌量減少，腎小管對抗利尿激素反應遲鈍
→水分排出量增加。
 - ✓ 腎絲球過濾率下降→體內廢物之排除及營養素再吸收能力下降。
- 膀胱肌肉功能變差→口渴感覺下降→減少水分的攝取，容易有脫水泌尿道感染等等現象。

3.泌尿系統功能改變



- 65歲長者水分建議攝取量：
 - ✓ 每天6-8杯(1杯240cc) 約1500-2000cc
 - ✓ 包含湯品、茶飲等。

可依熱量或體重來計算

(1) 依熱量計算：1cc/大卡

(2) 30cc/公斤體重

(3) $100\text{cc}/\text{公斤} \times 10\text{公斤} + 50\text{cc}/\text{公斤} \times 10\text{公斤} + 15\text{cc}/\text{公斤} \times$
(體重-20) 公斤

3.泌尿系統功能改變



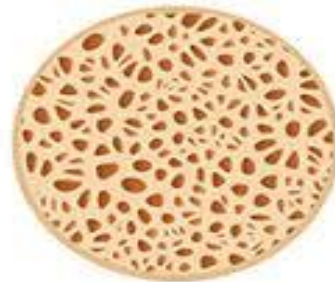
➤ 水分攝取不足的因應對策

- ✓ 每天用定量容器裝水，如250c.c.保溫瓶6杯，可在杯子束上6條橡皮筋，每喝完1杯再裝水時，拿走一條橡皮筋，這樣可確保喝足6杯水。
- ✓ 許多長輩因開水平淡無味而不喜歡喝水，可採用有味道的「風味水」，例如於水杯中加入水果、檸檬、蜂蜜、麥茶、花果茶等。
- ✓ 可以增加盛裝液體器皿美觀度做一些變化，讓長輩覺得喝水是一件愉悅的事且有樂趣，也鼓勵長輩少量多次飲水，才能達到補充水分的效果。
- ✓ 盡量在白天喝水，睡前少喝，以避免半夜上廁所而影響睡眠。

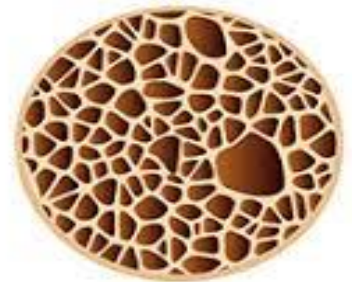
4. 骨質疏鬆症

- 骨質量30-35歲達到高峰，40歲後開始流失。
骨骼中骨質流失，緻密骨質變成中空、細薄，出現骨質疏鬆。
- 65歲以上長者發生率約25-30%
- 內分泌系統影響
 - ✓ 女性：雌激素分泌減少→骨質疏鬆、血膽固醇高
 - ✓ 男性：雄激素分泌減少→骨質疏鬆、肌肉量減少
- 肝、腎功能下降，維生素D活化受阻→鈣吸收不良

正常的骨骼



骨質疏鬆的骨骼



4.骨質疏鬆症



➤ 含鈣高的食物：

- ✓ 牛奶及其製品：牛奶1-2杯/每天
(1杯牛奶約250毫克鈣)
- ✓ 小魚(連骨進食)、吻仔魚、紫菜等等。
- ✓ 熬骨頭湯時，加醋可易於骨頭中鈣質溶出。
- ✓ 多曬太陽可補充維生素D3，幫助鈣質的吸收。

長者每日鈣的建議量為:1000毫克

5.身體組成改變(肌少症與衰弱症)



5-1 肌少症

- 肌肉量減少、下肢功能差、人顯得無力、疲倦、步態不穩
→容易跌倒、增加失能風險
- 肥胖型肌少症：體重或BMI是肥胖的，但肌肉量少，與糖尿病、代謝症候群有關聯。

5-2衰弱症

- 身體器官衰退、缺乏運動、攝食量不足，疾病、藥物等因素的累積造成慢性營養不良、肌少症→外觀呈現虛弱無力、動作變緩、走路不穩。
- 而導致跌倒、依賴、失能、住院或入住安養機構。

標準體重範圍



	身體質量指數(BMI) 公斤/公尺 ²
體重過輕	BMI < 18.5
正常範圍	18.5 ≤ BMI < 24
異常範圍	過重 24 ≤ BMI < 27
	輕度肥胖 27 ≤ BMI < 30
	中度肥胖 30 ≤ BMI < 35
	重度肥胖 BMI ≥ 35

例如：
160公分，體重45公斤

身體質量指數：

45公斤 ÷ 1.6公尺 ÷ 1.6公尺

= 17.6 → 體重過輕

成人BMI健康體重對照表

身高 (公分)	$18.5 \leq \text{BMI} < 24$ (正常範圍/公斤)
145	38.9~50.4
146	39.4~51.1
147	40.0~51.8
148	40.5~52.5
149	41.1~53.2
150	41.6~53.9
151	42.2~54.6
152	42.7~55.3
153	43.3~56.1
154	43.9~56.8
155	44.4~57.6
156	45.0~58.3

身高 (公分)	$18.5 \leq \text{BMI} < 24$ (正常範圍/公斤)
157	45.6~59.1
158	46.2~59.8
159	46.8~60.6
160	47.4~61.3
161	48.0~62.1
162	48.6~62.9
163	49.2~63.7
164	49.8~64.5
165	50.4~65.2
166	51.0~66.0
167	51.6~66.8
168	52.2~67.6
169	52.8~68.2

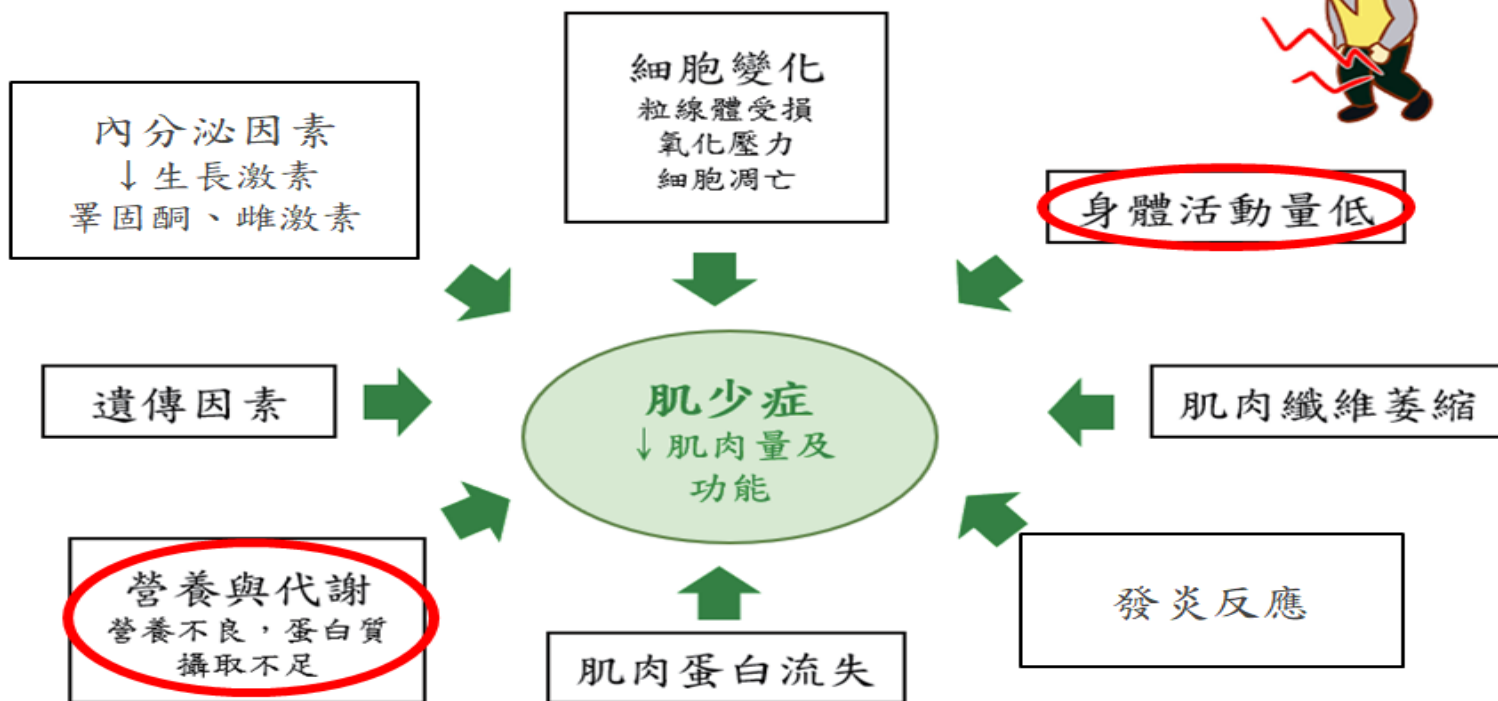
身高 (公分)	$18.5 \leq \text{BMI} < 24$ (正常範圍/公斤)
170	53.5~69.3
171	54.1~70.1
172	54.7~70.9
173	55.4~71.7
174	56.0~72.6
175	56.7~73.4
176	57.3~74.2
177	58.0~75.1
178	58.6~75.6
179	59.3~76.8
180	59.9~77.7
181	60.7~78.6
182	61.3~79.4



5. 身體組成改變(肌少症與衰弱症)



造成肌少症的原因



延緩失能社區營養照護作業手冊(108年版)

✓ 適當的營養介入及運動能延緩或改變肌少症所造成的不良影響

5.身體組成改變(肌少症與衰弱症)



肌少症診斷標準

DXA：雙能量 X 光吸收儀 BIA：生物阻抗分析儀

指標1	肌肉量	男性：< 7.23 kg/m ² (亞洲DXA & BIA≤ 7.0 kg/m ²) * 女性：< 5.67 kg/m ² (亞洲DXA <5.4 kg/m ² & BIA≤ 5.7 kg/m ²)*
指標2	手部握力	男性：< 30 kg (亞洲 26 公斤)* 女性：< 20 kg (亞洲 18 公斤)*
指標3	步行速度	每秒走不到 80公分 (0.8 m/s)

符合指標1，另兩項正常：肌少症前期

符合指標1，另兩項其中有一項符合：肌少症

3項都符合指標：嚴重肌少症

資料來源：歐盟肌少症工作小組¹⁴(*亞洲肌少症小組)

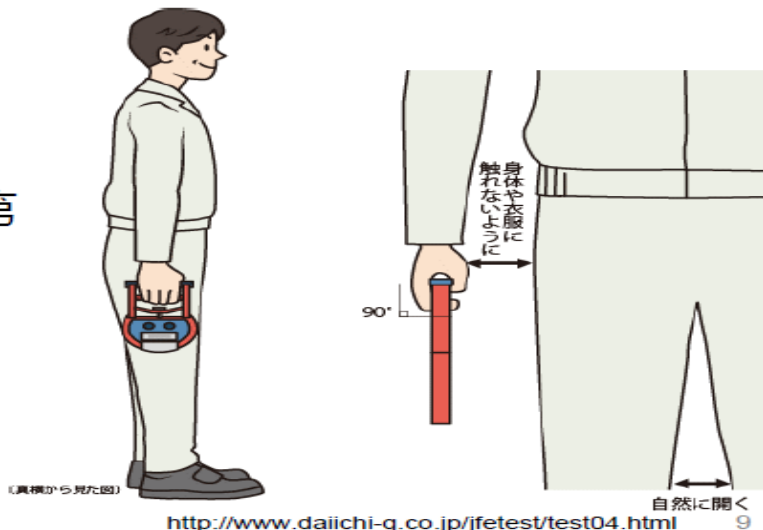
5.身體組成改變(肌少症與衰弱症)



肌少症的評估-手握力

握力器測量手部握力(handgrip strength)

1. 雙腳自然分開、直立、兩臂自然下垂
2. 調整指節，使食指的第二關節呈直角
3. 持握力器全力緊握，顯示數值即為握力值



* 測兩次，取最大值

歐盟：男性 < 30kg ， 女性 < 20kg
亞洲：男性 < 26kg ， 女性 < 18kg

5.身體組成改變(肌少症與衰弱症)



肌少症的評估-步行速度

步行速度(usual gait speed)

請長者以正常速度行走五公尺
· 取平均值計算。

每秒走不到80公分



5. 身體組成改變(肌少症與衰弱症)



長照2.0使用SOF(study osteoporotic fractures)為篩選衰弱長者之評估工具

65歲以上長者，有一項懷疑為衰弱前期，有二項以上為衰弱。



無刻意
減重之
狀態下

與一年前相比，您體重
是否減少超過3公斤？



您是否無法在不用手支撐的情況
下，從椅子上站起來五次？

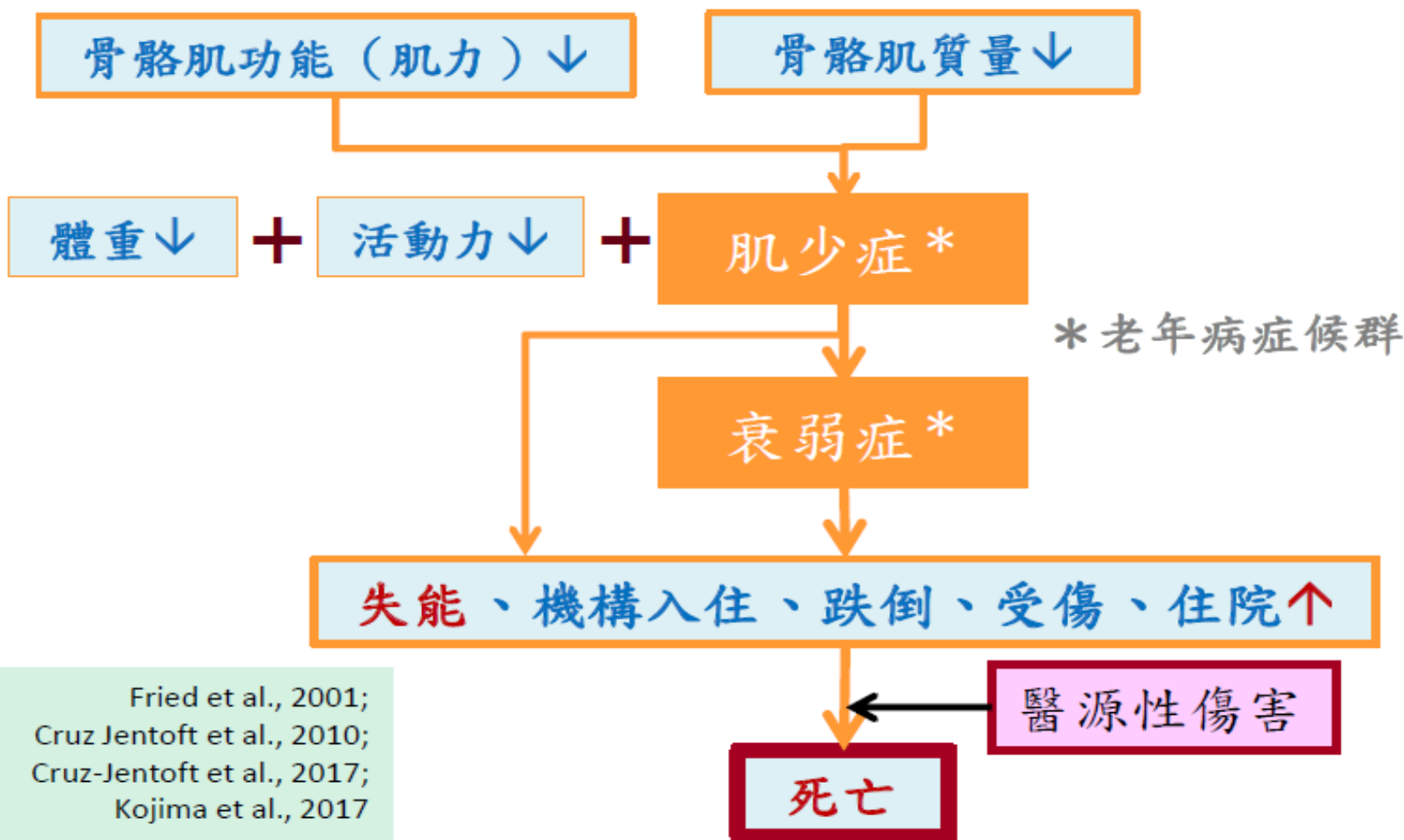


您最近是否常常感到
對事情提不起勁？

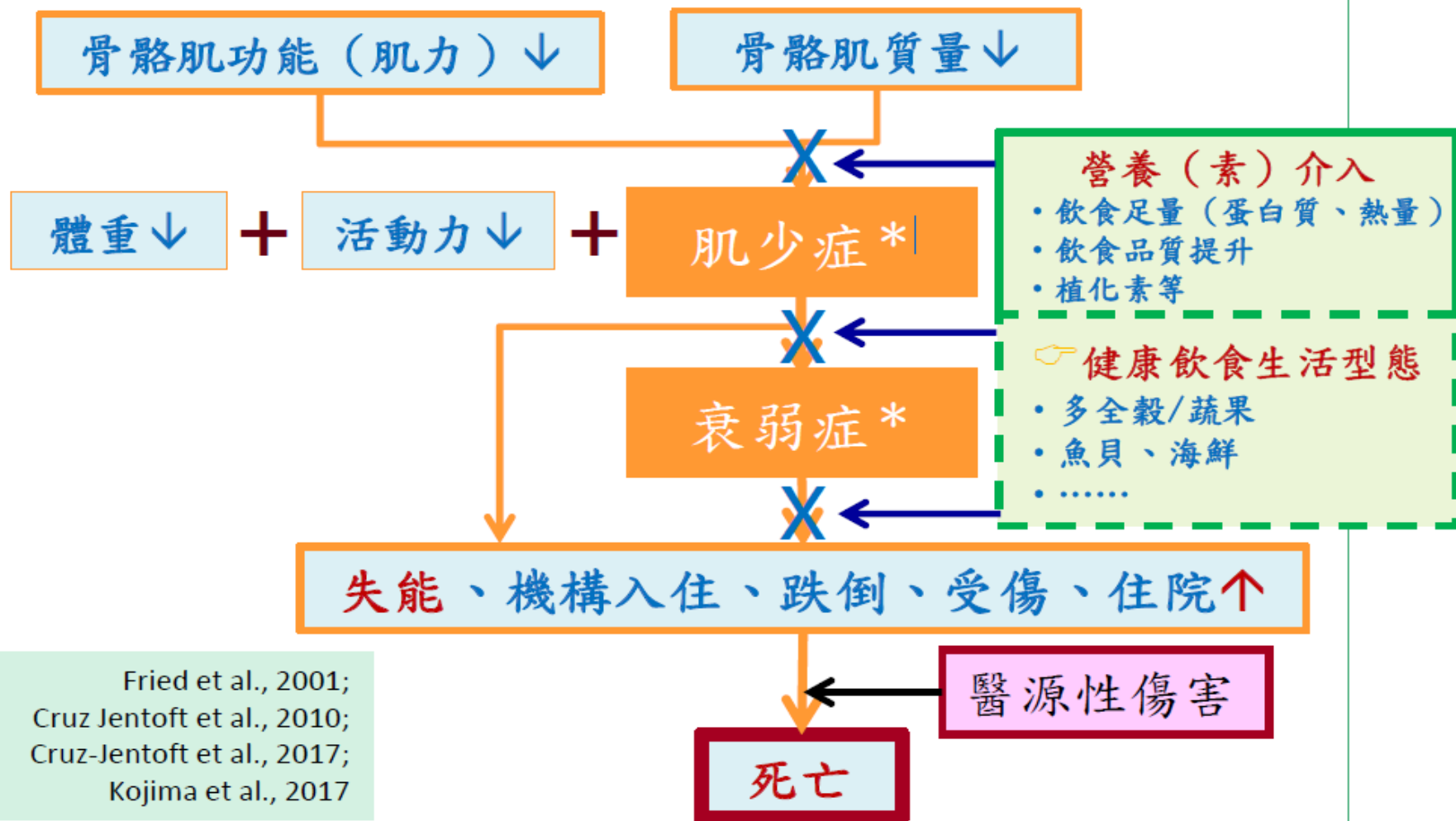
過去一周
內，有3
次以上

1. 約40公分高的靠背椅子，並將椅子靠牆放
2. 連續5次起立、站直、坐下(雙手抱胸)
3. 五次起坐在15秒內完成

肌少症、衰弱症及失能關係圖



肌少症、衰弱症及失能關係圖





預防肌少、衰弱症及骨質疏鬆飲食原則

- 足夠熱量與均衡營養
- 充分蛋白質
- 補充鈣質和維生素D
- 每天喝足夠的水分
- 體能活動
 - ✓ 有氧運動(如：健走、騎腳踏車、太極拳等)
 - ✓ 漸進式負重運動的訓練能有效增加肌肉量。
 - ✓ 強化肌力。
 - ✓ 若為中強度運動每週建議至少5次。

營養
nutrition



運動
exercise



二、健康飲食原則與運用

- 1.每日飲食指南

認識六大類食物、高熱量高蛋白飲食

- 2.我的餐盤

- 3.食譜範例



二、健康飲食原則與運用

銀髮族每日飲食建議

我們身體的熱量來自六大類食物，但是依據性別與生活型態的不同，所需要的熱量也會不同。每天都要吃到六大類食物，在每類食物中宜多加變化。

銀髮族一日飲食建議量



但營養素及熱量的需要量因老年期生理功能的改變而有所調整(減少或增加)、飲食質地也會有所改變。並依個別需求進行計畫，以提供共適切的營養照顧。

二、健康飲食原則與運用



衛福部國民健康署：「三好一巧」 健康均衡飲食原則

善用烹調技巧軟化食物質地
食物均質化並改變烹調技巧



吃得下

運用少量多餐方式
能吃盡量吃



吃得夠



以健康飲食(我的餐盤)
為基礎均衡攝取六大類食物



吃得對

透過巧思調味、提高熱量與蛋白質等營養密度
讓小胃口的長者獲得均衡的營養



吃得巧

每日飲食指南-六大類食物



107年新版每日飲食指南

乳品類

- ✓ 近年來許多研究發現，並不會因為攝取全脂乳品，而提升慢性病風險或造成體重增加
- ✓ **全脂與低脂乳品好處相同**，建議每日攝取1.5杯乳品類，增進鈣質攝取，保持骨質健康



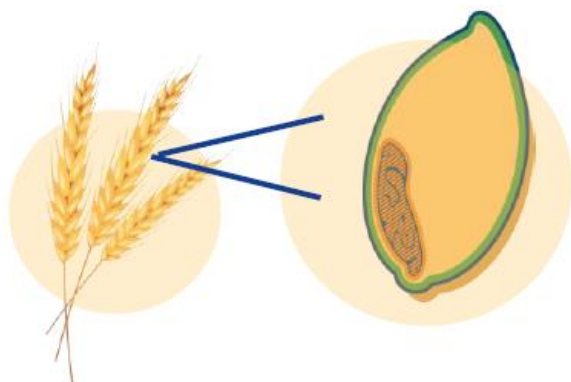
107年新版每日飲食指南

全穀雜糧類

- ✓ 改用「雜糧」的名稱取代「根莖」，增進對於「全穀雜糧類」更廣泛的認知！
- ✓ 全穀雜糧類除了民眾熟悉的穀類：**稻米、大麥、玉米**等
- ✓ 還包括根莖類的薯類：**馬鈴薯、地瓜、蓮藕、芋頭、南瓜**等
- ✓ 食用其種子的豆類和其果實富含澱粉食物：**紅豆、綠豆、皇帝豆、栗子、菱角、青豆仁**等



全穀類對身體健康的營養



全穀 = 胚乳 + 胚芽 + 麩皮

麩皮、糠 (Bran)

- 纖維質
- 維生素 B 群
- 微量礦物質
- 植物營養素 (phytonutrients)

外胚層 (Aleurone)

- 蛋白質
- 酵素
- 纖維質
- 植化素

胚芽 (Germ)

- 抗氧化物質
- 維生素 B
- 維生素 E
- 多元不飽和脂肪酸
- 鐵、鎂、銅、鋅

胚乳 (Endosperm)

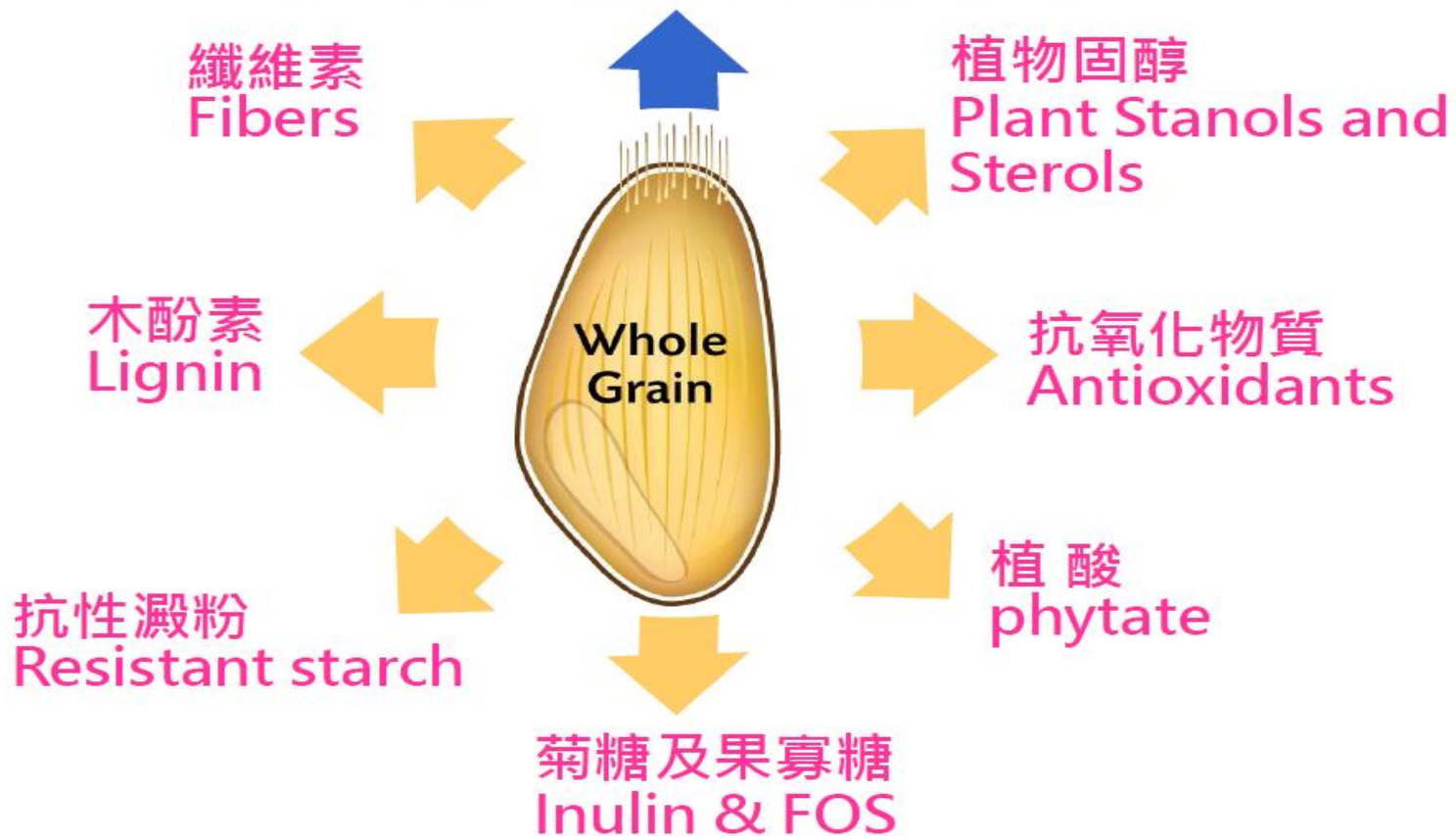
- 熱量
- 醣類
- 蛋白質





全穀的營養素成分

傳統的維生素、礦物質及營養素



107年新版每日飲食指南

豆魚蛋肉類

- ✓ 蛋白質食物類的選擇時，為避免同時吃入不利健康的脂肪(如飽和脂肪)，選擇這類食物應有其優先順序
- ✓ 近年研究顯示**蛋的攝取與血液中膽固醇濃度和罹患心血管疾病風險較不具關聯性**，加上蛋所含的營養豐富，故建議選擇的優先順序修正為「豆魚蛋肉類」





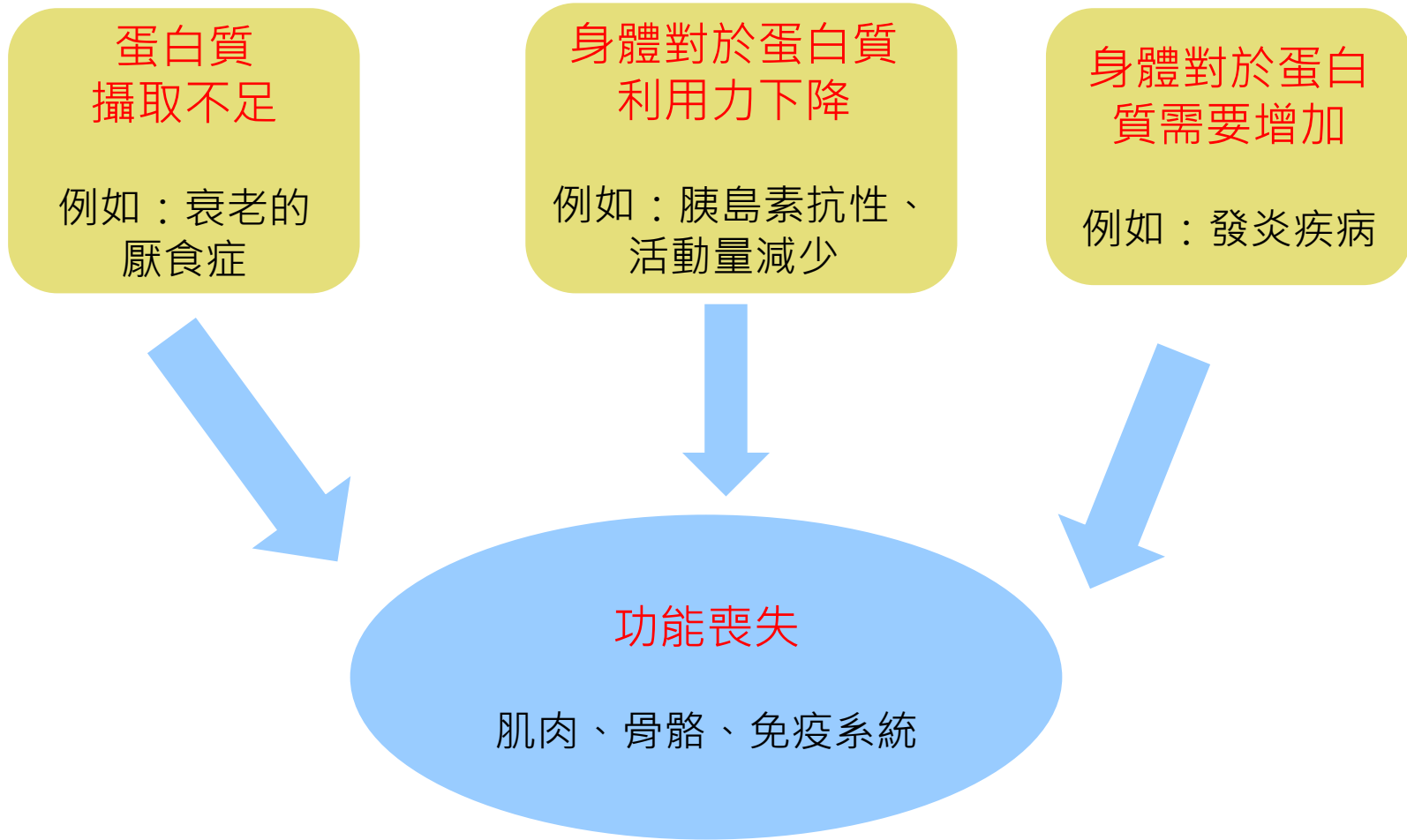
蛋白質的重要性

1. 合成酵素:例如成消化酵素，以利食物吸收。
2. 合成免疫球蛋白，增加免疫能力。
3. 合成血漿球蛋白：如，白蛋白、白血球、紅血球。
4. 細胞結構成分：可以加速傷口癒合。
5. 肌肉組成份：增加活動力。

需要基本熱量為前提



長者蛋白質需要量建議



長者每日蛋白質建議量



一般長者

蛋白質攝取量

1~1.2公克/每公斤體重

有急性或慢性疾病
(住院中、骨折、中風、壓瘡等)

蛋白質攝取量

1.2~1.5公克/每公斤體重

慢性腎衰竭 蛋白質攝取量

0.6-0.8公克/每公斤體重

營養不良狀況

蛋白質攝取量

2公克/每公斤體重



蛋白質:每公斤體重至少1.5克

熱量：每公斤體重至少30-35大卡

例如:160公分標準體重為56公斤

每日熱量攝取建議量：1960大卡

蛋白質:84公克



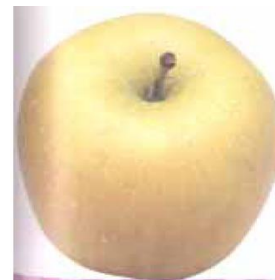
*3碗飯



*6塊肉



*3份蔬菜



*2顆水果



*2茶匙油

1份蛋白質食物=7克蛋白質



每日基本需求:3-8份(掌心)以上

「豆魚肉」可對照自己的掌心
1份蛋白質的肉約30-40克

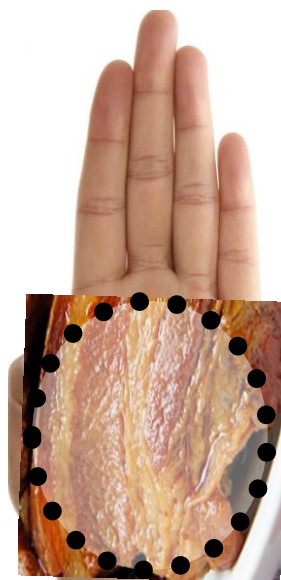


乳製品
240cc

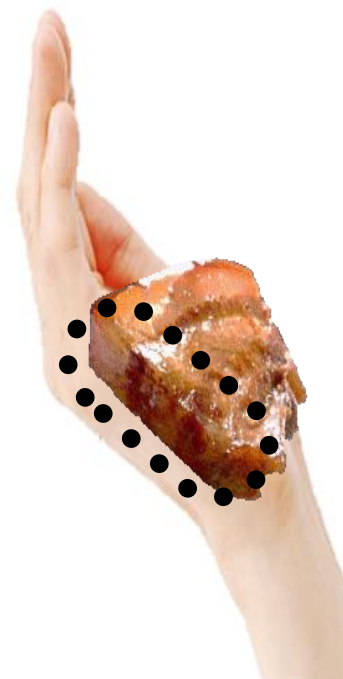


蛋1個

面積



厚度



豆

黃豆製品，以下每張圖代表1份



豆干 1.5塊



豆包1塊



田字豆腐半塊



豆漿1杯 250 cc



毛豆1/4碗



盒裝豆腐半盒



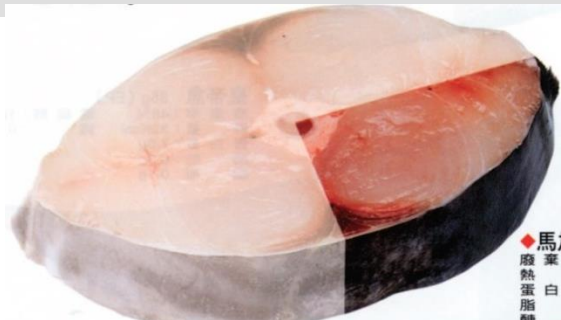
四角油豆腐1塊



三角油豆腐2塊

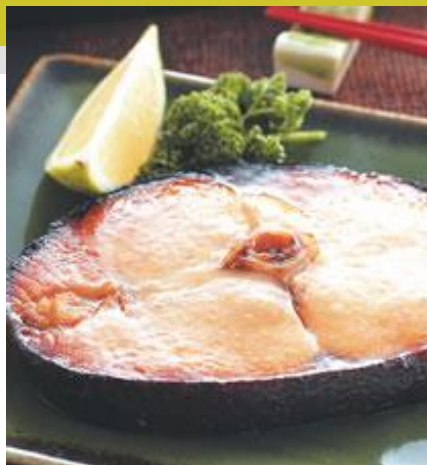


魚



馬
加
◆
脂
熱
蛋
白
脂
肪

馬加35克(1/4片)



多麗魚

蛋



肉類



g)
mg
16mg



熟肉絲後腿25克(生重35克)



熟豬肝連30克(生重45克)



什麼是高熱量高蛋白點心？

- 奶類製品→牛奶、鮮奶酪...
- 水果→水果牛奶(木瓜牛奶、洛梨牛奶...)
- 吐司→法式土司、起司土司、...
- 饅頭→加荷包蛋、起司、小籠包...
- 絞肉蒸蛋、紅燒獅子頭、鮮魚肉...
- 豆花、豆漿(甜、鹹)、豆腐...



鮮奶酪



枸杞蒸魚



紅燒獅子頭

高蛋白粉

不是均衡配方



營養標示 Nutrition Information

三多奶蛋白		每份15公克	每100公克	
熱量	Calories	大卡	55.5	370
蛋白質	Protein	公克	13.28	88.5
脂肪	Fat	公克	0.24	1.6
飽和脂肪	Saturated fat	公克	0.17	1.1
反式脂肪	Trans fat	公克	0	0
碳水化合物	Carbohydrate	公克	0.08	0.5
鈉	Sodium	毫克	6.75	45
維生素A	Vitamin A	微克	64.8	432
維生素D ₃	Vitamin D ₃	微克	0.35	2.3
維生素E	Vitamin E	毫克	0.59	3.9
維生素K ₁	Vitamin K ₁	微克	8.85	59

2份
蛋白質

均衡配方



營養標示

每份237毫升可提供的營養素

	每237毫升	單位		每237毫升	單位
熱量	252	大卡	維生素B6	0.55	毫克
蛋白質	10.5	公克	維生素B12	1.66	微克
脂肪	8.5	公克	菸鹼酸	6.64	毫克NE
單元不飽和脂肪	4.62	公克	本多酸	2.70	毫克
多元不飽和脂肪	1.37	公克	生物素	80.6	微克
飽和脂肪	2.13	公克	膽鹼	108.3	毫克
反式脂肪	0	公克	鈉	209	毫克
碳水化合物	33.4	公克	鉀	313	毫克
水分	197	公克	氯	287	毫克
牛磺酸	27.0	毫克	鈣	180	毫克
L-肉酸	27.0	毫克	磷	180	毫克
維生素/礦物質			鎂	72.1	毫克
維生素A	270	微克RE	鐵	3.25	毫克
維生素D3	1.84	微克	鋅	4.05	毫克
維生素E	5.7	毫克α-TE	錳	0.90	毫克
維生素K1	15.2	微克	銅	0.36	毫克
維生素C	54.0	毫克	碘	28.4	微克
葉酸	109	微克	硒	12.6	微克
維生素B1	0.57	毫克	鉻	22.0	微克
維生素B2	0.47	毫克	鉬	27.0	微克

濃縮均衡配方

(2卡/毫升，
1罐約500大卡)



營養標示

每份237毫升可提供的營養素

(本包裝含一份)	每237毫升	單位
熱量	475	大卡
蛋白質	19.9	公克
脂肪	21.5	公克
單元不飽和脂肪	11.9	公克
多元不飽和脂肪	2.8	公克
飽和脂肪	5.5	公克
反式脂肪	0	公克
碳水化合物	51.8	公克
膳食纖維(果寡糖)	1.2	公克
牛磺酸	38	毫克
L-肉酸	38	毫克
水分	166	公克

2大卡
/1毫升

維生素/礦物質

維生素A	395	微克RE
維生素D	2.50	微克
維生素E	8.1	毫克αTE
維生素K	26	微克
維生素C	75	毫克
葉酸	160	微克
維生素B ₁	0.7	毫克
維生素B ₂	0.68	毫克
維生素B ₆	0.80	毫克
維生素B ₁₂	2.4	微克
菸鹼酸	11.6	毫克NE
膽鹼	150	毫克
生物素	120	微克
本多酸	4.0	毫克
鈉	345	毫克
鉀	580	毫克
氯	430	毫克
鈣	250	毫克
磷	250	毫克
鎂	100	毫克
碘	45.7	微克
錳	1.3	毫克
銅	0.50	毫克
鋅	5.7	毫克
鐵	4.5	毫克
硒	21	微克
鉻	30	微克
鉬	38	微克

全穀雜糧類

澱粉含量高



綠豆



紅豆



花豆



皇帝豆

豆類

蛋白質含量高



黃豆



黑豆



毛豆



長者一日飲食建議量



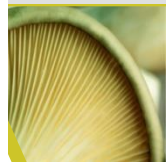
性別	男		女	
	稍低	適度	稍低	適度
生活活動強度	稍低	適度	稍低	適度
熱量 (大卡)	1950	2250	1600	1800
全穀雜糧類 (碗)	3	3.5	2.5	3
豆魚蛋肉類 (份)	6	6	4	5
乳品類 (杯)	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類 (碟)	3	4	3	3
水果類 (份)	3	3.5	2	2
油脂與堅果種子類 (份)	5	6	5	5
油脂類 (茶匙)	4	5	4	4
堅果種子類 (份)	1	1	1	1
蛋白質克數	81	86	63	74

資料來源：107年每日飲食指南-老年期營養單張

長者一日基準份量範例

食物類別及份量	早餐	午餐	晚餐
牛奶1杯	1杯		
豆腐、豆皮等1份	1份		
魚類或海鮮等1兩		0.5兩	0.5兩
雞蛋1個		1個	
雞、鴨肉等1兩			1兩
豬、牛或羊肉等2兩		1兩	1兩
種子、堅果1湯匙	0.5湯匙	0.5湯匙	
全穀雜糧飯2碗		1碗 (160g)	1碗 (160g)
全麥土司或饅頭2-3片	2片		
蔬菜3、水果2份		蔬1.5、果1份	蔬1.5、果1份

營養師全聯會 金惠民老師 設計



我的餐盤 聰明吃營養跟著來

乳品類

每天早晚一杯奶

每天1.5-2杯
(1杯240毫升)



水果類

每餐水果拳頭大

在地當季多樣化



蔬菜類

菜比水果多一點

當季且1/3選深色



堅果種子類

堅果種子一茶匙

每天1份
(1份=1湯匙=3茶匙)
堅果種子約杏仁果5粒
或腰果5粒或花生10粒

豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心

豆>魚>蛋>肉類



全穀雜糧類

飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

我的餐盤聰明吃示範



一餐之食物種類與份量

食物六大類	單位	內容物
乳品類	1杯(240mL)	鮮奶
水果類	1拳頭	蘋果
蔬菜類	1碗	紅蘿蔔、玉米筍、花椰菜、菠菜
全穀雜糧類	1碗	五穀飯
豆魚蛋肉類	約1掌心	石橋魚、豆干
堅果種子類	1茶匙	核桃、杏仁果、腰果
提供熱量	約750大卡(另估計調理用油1茶匙)	

「健康飲食(我的餐盤)自我檢視

乳品
每天早晚
一杯奶

堅果種子
堅果種子
一茶匙

水果
每餐水果
拳頭大

蔬菜
菜比水果
多一點

全穀雜糧
飯跟蔬菜
一樣多

豆魚蛋肉
豆魚蛋肉
一掌心



每日菜單範例一



營養成分	蛋白質	脂質	醣類
每份	37.5克	30克	67.5克
熱量	690卡		

早餐範例



全穀雜糧
(糙米粥)

豆製品

堅果種子
堅果種子一茶匙
(牙口不好者，
改為煮或滷花生)

午餐範例

豆魚蛋肉
一掌心



水果
每餐水果
拳頭大



全穀雜糧
飯跟蔬菜
一樣多



乳品
每天早晚
一杯奶

晚餐範例

堅果種子
堅果種子
一茶匙

水果
每餐水果
拳頭大



豆魚蛋肉
一掌心

全穀雜糧
飯跟蔬菜
一樣多

每日菜單範例二



	份數	蛋白質 (公克)	脂肪 (公克)	醣類 (公克)	熱量 (大卡)
飯	3	6	0	45	204
蔬菜	2	2	0	10	48
豆魚蛋肉	4	28	20	0	292
油	2	0	10	0	90
總計		36	30	55	634

水果	1	0	0	15	60
----	---	---	---	----	----

蘋果130克



醣類：15.9g
 膳食纖維：1.8g
 維生素A：412RE
 維生素C：2mg

早餐範例



午餐範例



晚餐範例



晚餐範例-麵食



多樣的
全穀類

少吃紅肉
多吃海鮮

新鮮水果

新鮮蔬菜



三、咀嚼吞嚥問題飲食對策

食物質地調整技巧

- 咀嚼困難
- 吞嚥困難

三、咀嚼、吞嚥問題的飲食對策



長者咀嚼吞嚥困難的原因及影響



肌少症
衰弱症

1. 老化
2. 認知功能障礙(失智症)
3. 中風



咀嚼吞嚥困難



其他老化引起的生理
機能退化及慢性疾病



體重減輕
營養不良

攝取量 ↓
需求量 ↑

EAT-10：吞嚥困難自我評估工具表

請用0(沒有問題)到4(問題很嚴重)分
評估以下問題：

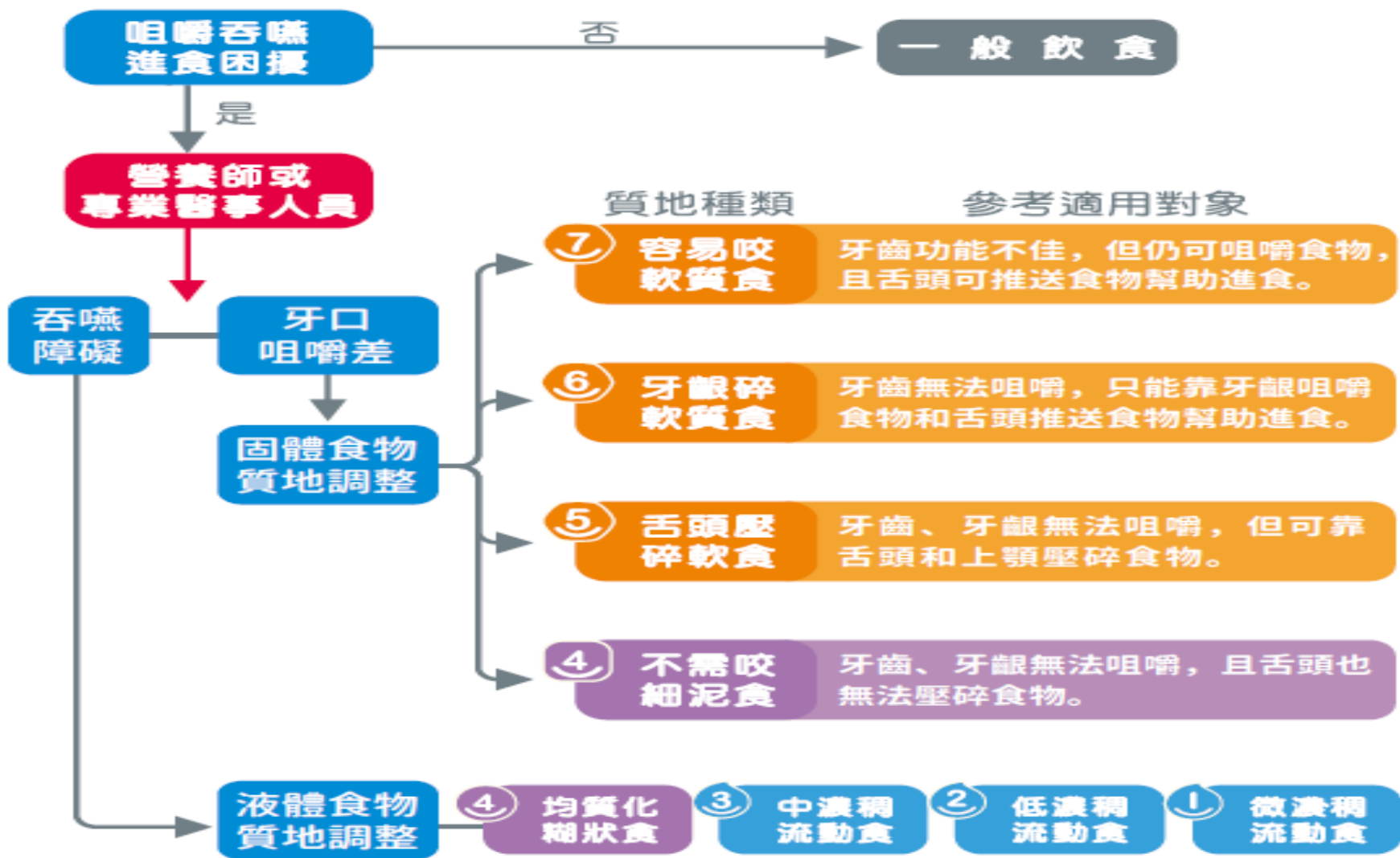
0 = 沒有問題
4 = 問題嚴重

1.吞嚥問題讓我的體重下降	0	1	2	3	4
2.吞嚥問題是否干擾我外出飲食	0	1	2	3	4
3.吞嚥液狀物需額外費力	0	1	2	3	4
4.吞嚥固狀物需額外費力	0	1	2	3	4
5.吞嚥藥丸時需額外費力	0	1	2	3	4
6.吞嚥是否會導致疼痛	0	1	2	3	4
7.飲食的愉悅是否為吞嚥問題影響	0	1	2	3	4
8.吞嚥食物時會黏住咽喉	0	1	2	3	4
9.吃東西時是否會咳嗽	0	1	2	3	4
10.吞嚥時是否有壓迫感	0	1	2	3	4

總分(最高40分)：

如果您的總分為3分或更高，您可能會有吞嚥能力及吞嚥安全的問題。建議您以此評分表結果與您的醫師討論。 Belafsky等，2008

臺灣飲食質地分類應用簡易流程圖



因吞嚥問題不同，明確飲食質地需由語言治療師評估後建議。

資料來源：高齡營養飲食質地衛教手冊

食在好簡單

常用餐具好幫手， 飲食質地輕鬆測

資料來源：高齡營養飲食質地衛教手冊

食物這麼多種，
我怎麼知道軟
硬度對不對？

沒問題，以常用
的餐具(筷子、
湯匙和叉子)，
就可以輕鬆辨
別，您選擇的
食物軟硬度適
不適合囉！



測試範例 級別

7 容易咬 軟質食

尺寸建議：
不限制尺寸(小於
3公分塊狀更好
入口)

6 牙齦碎 軟質食

尺寸建議：
小於1.5公分丁狀

5 舌頭壓 碎軟食

尺寸建議：
小於0.4公分粒狀

4 不需咬 細泥食

尺寸建議：
泥狀或不需咀嚼
(食用時舀取適口
大小)

筷子測試

食物不容易
被筷子夾成
小塊



食物需用力
才能被筷子
夾成小塊



食物仍可被
筷子夾起



食物無法被
筷子夾起



湯匙測試

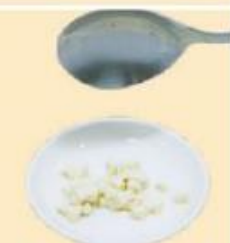
湯匙用力壓
食物，能將
食物壓扁，
但移開後，
食物則恢復
原本的形狀



湯匙壓食物，
需要用力才能
壓碎



將湯匙翻轉，
上面的食物
會完全掉落、
不會殘留



將湯匙翻轉，
上面的食物會
掉落但會有部
分殘留



叉子測試

叉子壓食物，
不容易將食物
分成小塊



叉子壓食物，
需要用力才能
壓碎



叉子壓食物，
不需要用力就
能壓碎



叉子劃過
食物表面，
會留下明顯
畫痕





飲食質地簡易質地檢測影片

1.容易咬軟質飲食-黑豆干

2.牙齦碎軟飲食-板豆腐

3.舌頭壓碎軟食-嫩豆腐

4.不需咬細泥食-豆花



全穀雜糧類的食材軟化小撇步

資料來源：高齡營養飲食質地衛教手冊



STEP 1

將全穀雜糧類食材洗淨後泡水。

※泡過米的水，內含水溶性營養素，若能留著煮飯，營養更高喔！



STEP 3

再放入冷凍庫1天。

※如果想縮短準備時間，也可將步驟3省略，也具有初步軟化的效果。



STEP 2

放入冰箱，冷藏1天後取出，將水瀝乾。



STEP 4

取出後就可以放入電鍋中烹煮。

可單獨煮食，也可加入白米共煮！



肉類的食材嫩化小撇步

資料來源：高齡營養飲食質地衛教手冊

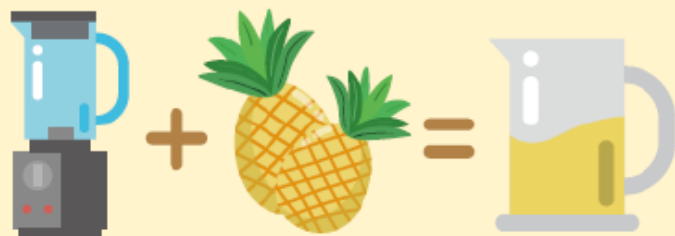
//STEP1

可先以肉槌槌打肉片，
或者去除肉片筋膜。



//STEP2

將新鮮鳳梨打成鳳梨汁。



//STEP3

取適量鳳梨汁，將肉塊放入醃製。
(可用手輕拍或揉捏肉塊使肉質軟化)



//STEP4

沖洗掉鳳梨汁，即完成肉類食材
嫩化，可以開始烹調囉！





蔬菜類的食材軟化小撇步



STEP 1

將蔬菜類食材
洗淨後將水瀝乾。



STEP 2

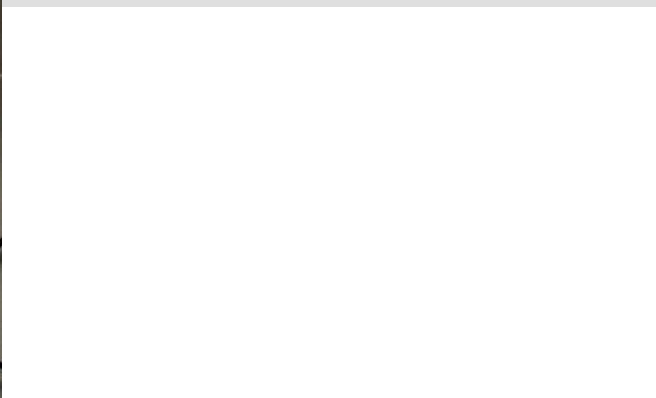
放入冰箱，
冷凍1-3天。
(3天效果最佳)



STEP 3

從冷凍庫拿出來之
後，不須解凍就可
以直接烹調囉！

資料來源：高齡營養飲食質地衛教手冊





均衡流質：以天然食材為主，在室溫下為完全液態的食物。營養均衡，食物質地細緻、易消化，可長期使用。

[範例]：



加100°C開水





吞嚥困難飲食問題小叮嚀：

- 漸進式的飲食調整
 - 避免稀薄液體
 - 避免乾而易碎的食物（餅乾、鳳梨酥、麵包、椪餅）
 - 避免易黏的食物（湯圓、麻糬、年糕、糯米製品）
 - 注意食物的多元性與營養均衡
 - 注意纖維及水份的攝取，預防便秘
- 攝取高濃稠度食物，可刺激唾液分泌和吞嚥反射
 - 包括：果泥、麵茶、芝麻糊、優格、奶昔等
- 可在液體食物中添加天然食材增稠劑
 - 考量方便性可使用市售增稠劑
- 使用增稠劑
 - 「沒有最好的標準用量，只有最適合的建議量」

長輩喝水怕噎到嗎？

把水增「稠」後，喝水就不「愁」了！



空杯子
依比例加入增稠劑



加入適量飲品
立即攪拌30秒



立即攪拌30秒

注意年長者每天的飲水量是否充足唷！(成年人每天飲水量約1500 cc)



營養小知識： 您知道什麼是食物增稠劑嗎？

定義：是一種可以將液體、流質等食物增加其稠度，使其形成稠度高而黏性低材料。

特色：添加增稠劑之食物在口腔形成時團後不容易散落，對於吞嚥障礙的患者，可以避免液體食物快速經過咽喉而直接造成嗆咳情形。

使用時機：吞嚥困難而需練習進食者，使用者可以吞嚥能力作不同程度的調整使用量。

種類：主要分為天然和市售(商業配方)二種。

天然增稠劑的種類與特性



種類	品項	特性
澱粉類	嬰兒米精、嬰兒麥精、糙米粉、五穀粉	以熱水沖調後，具有容易糊化的特性，可與奶粉、熟黃豆粉、堅果種子粉或商業配方一起沖調，增加濃稠度與營養密度。
根莖類	馬鈴薯、蕃薯、山藥、芋頭	蒸熟後可與其他飲品攪打均勻。 例如：馬鈴薯咖哩、地瓜豆漿、山藥(芋頭)牛奶、南瓜濃湯、五穀米漿等。
雜糧類	南瓜、五穀飯	

天然增稠劑的種類與特性



種類	特性
其他澱粉	玉米粉：勾芡做濃湯時不會發生像太白粉產生沉澱分解的反水情形。
	地瓜粉：黏性強，份量多的更也可用來勾芡(芡汁不透明)，可以以較少的份量達到較大的效果。
	樹薯粉(台灣太白粉)：水煮後的食物放涼後，芡汁會變得較稀。
	馬鈴薯粉(日本太白粉)：濃稠性高、用量少效果佳，價格較高
	葛粉：作用和玉米粉及太白粉相類似，可在較低溫時變稠。
	糯米粉：糯米粉的黏度較在來米粉高，可用來製作芝麻糊等中式點心。
	蓮藕粉：澱粉性與馬鈴薯相近，加熱至64°C時變濃稠，當溫度達到90°C時會變成透明膠狀。

市售增稠劑的種類



成分：麥芽糖糊精、玉米糖膠等



市售增稠劑種類眾多，增稠比例與使用方式，依各廠商標示建議



花蜜狀(Nectar thick)

微稠



蜜糖狀(Honey thick)

中稠



布丁狀(Pudding thick)

濃稠

認識手指食品(Finger Food)



- 不一定要使用餐具，用手拿取就容易吃的食物，通稱這類為手指食品



依其軟嫩度分成五大類！善用冷凍處理，擴大照護食譜的選擇範圍！

營養均衡
簡單易做
很好吃

給銀髮族的 軟質溫和料理

本書收錄了許多米飯料理，
有壽司、咖哩飯等



212 1.5g 軟質食物

種類繁多的湯品



289 2.3g 軟質食物

傳授一些實用
的冷凍小技巧



11 0.1g 軟質食物

利用罐頭
節省功夫

享受料理在嚥裡
化開的美味

284 1.2g 軟質食物



日本權威高齡醫學中心量身打造
讓年長者營養不流失、吃得更健康！

h.o 原水文化

解決咀嚼與吞嚥困難的 特選食譜

噛みづらい飲み込みにくい一困ったときの特選レシピ

精選 97 道容易入口 &
營養均衡的美味食譜

井藤英喜 日本東京都健康長壽醫療中心院長
金丸晶子 日本東京都健康長壽醫療中心保健科主任
金丸繪理加 料理研究家、營養管理師

監修 溫環妃◎譯



咀嚼及吞嚥困難，為年長者中常見且易被忽視。根據調查，台灣約有三成65歲以上的年長者咀嚼吞嚥功能下降時，已吞入的食物因應改變烹調技巧，就能讓食物變得



專家推薦 陳亮恭 監修 鄭信忠 監修

吃出軟食

營養師專為牙口不好的銀髮族、慢性病患
特製 72 道好吸收的軟食健康料理

字體貼心加
修訂版

誰需要軟嫩食物料理？

- ✓ 咀嚼吞嚥困難的銀髮族
- ✓ 失智症 / 帕金森氏病
- ✓ 咀嚼退化放壞 & 癒後
- ✓ 腦性麻痺 / 肌無力症等
- ✓ 拔牙缺牙的孩童
- ✓ 顏面神經受損 / 臉頰或下巴骨折或術後
- ✓ 缺牙 / 戴假牙 / 齒列矯正者
- ✓ 需長期照護慢性或身心障礙病患

軟嫩煮、好入口、身體才能獲得充足的營養。

王正旭 | 中興醫院副院長
中興醫院營養師

莊靜嫻 | 財團法人
康光基金會執行長

張金賢 | 財團法人乳癌
防治基金會董事長

李惠蓉 | 財團法人
康光基金會副社長

陳亮恭 | 台北榮總
高齡醫學中心主任

趙強 | 台北慈濟紀念醫院
營養師

黃純德 | 高雄醫學大學
口腔衛生學系教授

陳正芬 | 中華民國家庭照顧者
關懷協會理事長

湯麗玉 | 台灣失智症協會
秘書長

林忠毅 | 嘉義市牙醫公會
理事長



謝謝聆聽

