



銀髮族的一週菜單



文／阮盈禎 臺中慈濟醫院營養師



根據世界衛生組織定義，六十五歲以上老年人口占總人口比率達百分之七稱為「高齡化社會」，達到百分之十四是「高齡社會」，達百分之二十則稱為「超高齡社會」。內政部統計，臺灣老年人口比率在一九九三便超過總人口的百分之七，二〇一八年三月底已逾百分之十四，正式邁入高齡社會。

隨著年齡增加，身體機能及健康自然會日漸衰退，銀髮族可能會有腸胃不適、咀嚼功能不佳、食欲不振、口味變重、藥物及食物與營養素的作用、心理狀況較差、社交活動力降低等因素，導致營養狀況不佳。

營養不良，將造成體重減輕、傷口癒合緩慢、感染後危險性增加、病後復原力降低且虛弱，嚴重影響健康與生活品質。因此，若想擁有好品質的晚年生活，必須盡早規畫健康的飲食營養、運動、生活型態，保持良好的營養狀態與活動力，才能遠離疾病，擁有快樂、健康的高齡生活。

依據國民營養健康狀況變遷調查結果，二〇一三至二〇一四年銀髮族飲食中的「熱量」攝取不足盛行率為百分之四十二，營養素缺乏前五名為鈣、維生素E、D、鋅、鎂。二〇一三至二〇一五年調查結果中，六大類食物攝取不足的前兩名為奶類及水果類，因此建議銀髮族規律攝取每日一點五杯奶類及兩份水果。

依據衛生福利部建議之「六十五歲以上銀髮族每日飲食指南」，每日飲食必須攝取均衡且足夠的六大類食物。同時為了預防發生衰弱症及肌少症，每日蛋白質攝取量應達到每日每公斤體重一點二公克建議量，來源如豆類、蛋、奶類等。

為了攝取多樣化的均衡飲食，銀髮族需由六大類食物中選擇當季新鮮食物，



包括——

一、全穀雜糧類 (每日二至三點五碗)：

提供足夠的熱量及豐富的維生素B群、E、礦物質及膳食纖維等，如糙米、全麥、蕃薯、馬鈴薯、芋頭、南瓜、山藥、蓮藕、紅豆、綠豆、花豆、皇帝豆、蠶豆、栗子、蓮子、菱角等。

二、乳品類 (每日一點五杯)：

提供鈣及優質蛋白質、醣類、脂肪、維生素、礦物質，如鮮乳、低/脫脂乳、保久乳、奶粉、優酪乳、優格、乳酪。

三、豆蛋類 (每日四至六份)：

提供優質蛋白質、維生素A、B1、B2、鐵、磷等，如黑豆、黃豆及其製品、蛋類。

四、蔬菜類 (每日三至四份)：

富含維生素、礦物質、膳食纖維、植化素。膳食纖維可增加飽足感、清除體內廢物，維持腸道健康。植化素如花青素、含硫化合物、胡蘿蔔素、茄紅素、類黃酮素、多醣體等，具有抗發炎、抗癌、抗老化等效果。

五、水果類 (每日二至三點五份)：

提供維生素，一份量如小橘子或小蘋果一個。

六、油脂 (每日三至五茶匙) 與堅果種子類 (每日一份)：

提供熱量和維生素A、E。宜選用富含單元不飽和脂肪酸的植物油，如橄欖油、苦茶油、芥花油、油菜籽油、花生油等。每日攝取一份堅果種子（如芝麻、腰果、核桃、杏仁、瓜子、花生、葵花子等）。





特別提醒無特殊疾病（如心臟、腎臟疾病等）之一般銀髮族需隨時補充水分，每天飲用六至八杯水及飲品（每杯兩百四十毫升），包括鮮奶、保久乳、優酪乳、湯、果汁、咖啡、茶等，可維持體溫恆定，排除尿液、汗及糞便，以清除體內廢物，促進腸胃蠕動，以利改善便秘。

多數的銀髮族有骨質疏鬆情形，為了維持骨質密度，建議可攝取高鈣食物，如：(1) 乳品類；(2) 豆製品：傳統豆腐、五香豆干、小方豆干等；(3) 深綠色蔬菜：芥蘭、莧菜、地瓜葉等；(4) 少食用含咖啡因高的食物，避免食物中的鈣質流失。

另外，烹調時可添加醋、檸檬等酸性物質，讓食物中鈣質流出，助人體吸收。再搭配適度運動與晒太陽，增加體內維生素 D 的產生，有助於鈣的吸收，改善骨質疏鬆現象。

最重要的是，需關心銀髮族的咀嚼和吞嚥狀況，除了每半年做一次口腔檢查，適時的調整飲食質地，提供軟質、細碎、菜泥、全流質飲食。選擇質軟、易消化的食物，以清蒸、煮、炒、滷的烹調方式。

烹調時將食物切細煮軟爛，必要時，可用果汁機將蔬菜、水果打成泥，但不要濾渣。讓長輩們可以得到完善的飲食營養，延緩老化，擁有健康、舒適的樂齡生活。



銀髮族一週菜單範例

	一	二	三	四	五	六	日
早餐	地瓜粥	饅頭	玉米粥	五穀粥	鮮奶 莓果吐司	蕎麥粥	蘿蔔糕
	滷五香豆干	起司炒蛋	紅麴素肉排	豆腐煎餅	玉米炒蛋	家常豆腐	香煎蛋片
	素肉燥炒 雙色蘿蔔	紅蘿蔔炒 小黃瓜絲	三色豆薯丁	黃豆芽 炒干絲	蕃茄起 司沙拉	香滷牛蒡排	素火腿 炒大陸妹
	羅勒香 炒青花菜	素蠔油 拌萵苣	木耳炒甘藍	草菇 炒青花菜	清炒山萵蒿	香菇燴 小白菜	洋菇炒甜豆
早點	鳳梨 花生牛奶	火龍果 五穀豆漿	柳丁 榛果牛奶	甜橙 南瓜子牛奶	葡萄 優酪乳	聖女蕃茄 芝麻牛奶	橘子 高鈣豆漿
午餐	胚芽飯	香芋飯	白米飯	紫米飯	胚芽飯	白米飯	麥片小米粥
	椒鹽香酥排	橙汁油豆腐	蕃茄炒蛋	三杯百頁	茄汁豆包	紫蘇梅燒 素獅子頭	香滷蘭花干
	蕃茄豆腐	黑豆炒 高麗菜	素肉燥 拌四季豆	金沙綠苦瓜	鴻喜菇 燴嫩豆腐	彩椒 黑豆干片	海茸炒 素肉絲
	薑燒大白菜	芹香黃干絲	香菇燴油菜	紅棗高麗菜	塔香 紅燒紫茄	鮮炒三菇	枸杞拌 炒萵苣
	樹子汁 龍鬚菜	清炒地瓜葉	麻油 枸杞川七	素蠔油 地瓜葉	枸杞青江菜	薑絲莧菜	玉米筍 炒長豆
	紅蘿蔔 海帶芽湯	枸杞瓠瓜湯	榨菜 素肉絲湯	薑絲紫菜湯	萵蒿蛋花湯	芹香素丸湯	青木瓜湯
午點	奇異果	木瓜	蘋果	香蕉	哈密瓜	李子	草莓
晚餐	紫米飯	香椿素 肉燥米粉	燕麥飯	紅豆飯	糙米飯	栗子飯	薏仁飯
	梅干燒百頁	毛豆炒豆干	彩椒豆腐	香煎素饅魚	紅燒油腐	蜜汁烤麩	咖哩凍豆腐
	優格 咖哩洋芋	彩椒炒山藥	高麗菜 素丸片	青椒炒豆干	海帶芽蒸蛋	芋頭燒 小方豆干	花生拌 炒小黃瓜
	金針菇 炒鵝白菜	紅蘿蔔 炒青江菜	麻香茄子	紅蘿蔔 炒絲瓜	梅汁 炒甜菜根	袖珍菇 炒大黃瓜	豆豉紅蘿蔔 高麗菜
	紅蘿蔔絲 炒黃豆芽	清炒紅莧菜	清炒芥蘭	薑汁小松菜	薑絲皇宮菜	鮮綠燙菠菜	清炒空心菜
	薑絲冬瓜湯	蕃茄味增湯	鳳梨苦瓜湯	大白菜 紅蘿蔔湯	枸杞 大黃瓜湯	金針湯	香菜 大頭菜湯
晚點	香蕉牛奶	南瓜牛奶	桂圓 牛奶核桃露	蓮藕牛奶	紅豆牛奶	杏仁牛奶	腰果牛奶

【參考資料】

《平時多活動 能吃最幸福：素食老年期營養參考手冊》，衛生福利部國民健康署出版

健康九九網站 health99.hpa.gov.tw

黃韶顏、倪維亞著，《菜單設計》，五南出版社