



# 吃得好 動起來 高齡健康沒煩惱

整理 / 公關部 資料來源 / 國民健康署健康九九

**台**灣已邁入高齡化社會，依調查結果顯示，六五歲以上長者的牙齒，有七〇·六%部分缺牙；二一%的長者覺得自己的牙齒（包括裝假牙者）功能狀況不好，六三·二%的長者因為牙齒狀況、咀嚼或吞嚥的問題，而限制吃東西的種類。吃得少加上活動量減少，銀髮族就容易出現衰弱現象，國民健康署呼籲，長輩應落實日常生活可運用的飲食策略，同時搭配運動，高齡營養健康生活，邁向健康沒煩惱。

## 營養服務進駐的社區型超市

為解決長輩隨著年齡增加，身體機能逐漸發生變化，加上部分採購、備餐不易及存在著錯誤飲食觀念，都可能導致長輩營養攝取不足，進而影響身體健康，國民健康署運用以人為本的照護思維，將營養專業知識轉化為創新服務設計，導入城市、偏鄉、原鄉等不同場域，讓長輩能吃得均衡落實於生活中，提升營養健康。

連鎖超市品牌「家樂福」與國民健康署攜手建立首家營養服務進駐的示範門市。從一進門顯而易見的營養專區，讓民眾透過簡易的營養問卷，了解自己

飲食上的不均衡，並給予貼心營養攝取提醒，接著就可以依賣場所設計的動線及融入貨架的營養標示，找到建議補充食材。希望民眾從踏入門市就能感受到均衡飲食的重要，進而影響採購行為，讓營養能更貼近民眾生活。

## 偏鄉長者的營養指南

考量偏鄉人力資源不足，無人照顧長者餐食問題。國民健康署將簡易營養問卷提供給新北平溪十分托老中心，方便了解長者營養缺口，並結合時下流行的外送平台「銀色大門」，優化其線上服務、營養評估及需求標籤等系統功能，讓這些偏鄉外送餐員也同時兼具關懷長者的角色，回報長者飲食狀況，讓共餐據點服務人員或未同住家人能追蹤掌握。

## 行動菜車改造

### 營養採購指南開進部落

食材物資缺乏是原鄉部落常見的問題，國民健康署於阿里山山山美文健站直接以族語和長輩一起盤點在地物產，並透過改造原鄉供應食材之重要管道「行

動菜單」，導入色彩豐富又具辨識度之營養標示、連結在地食材，並教導菜車服務商有關營養的基本知識，除方便食材取得，亦期透過日常採購行為，讓原鄉居民體認營養與食材之關聯。

### 高齡營養新食代

為喚起全民重視高齡營養，讓長者長壽又健康，國民健康署也鼓勵高齡者要「吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧」，並呼籲大家一起重視高齡營養健康促進議題，共同邁向高齡營養新食代。

### 吃得下

依據國民健康署二〇一六年針對全國二二縣市高齡友善城市調查，發現一〇%老人有咀嚼困難問題，而隨著年紀增長，高齡者因面臨咀嚼、吞嚥能力變差，腸胃消化功能漸弱、獨居、無人備餐共餐等情況，容易衍生營養不良問題。國民健康署特別指出多數民眾對於老人餐食的印象多半停留在只能吃剝碎的食物、液態食品等，其實食物的質地，例如質地軟硬度和外觀等，也會影響老人食慾及食用性。

### 吃得夠

「銀髮族，別再不敢吃了」！因為銀髮族很可能是吃不夠！依據國民營養健康狀況變遷調查結果，二〇一三、二〇一四年長者的飲食「熱量」攝取不足盛行率為四二%，前五大缺乏的營養素為鈣（七六・三%）、維生素E（七二・一%）、維生素D（六〇・〇%）、鋅（五一・五%）及鎂（四九・六%），攝取不足的比率達五、七成。另二〇一三、二〇一五年的調查結果，則高齡者八大類食物中，攝取不足盛行率最高的前二名為奶類（八一・六%）及水果類（七二・九%）。國民健康署呼籲，長者每天的飲食要吃得夠，特別是奶類建議每日

一・五杯和水果類每日要吃足二份。

### 吃得對

高齡者常因為養生、疾病、網路傳言等原因，造成少油、少吃的飲食型態，甚至自設多重飲食禁忌，例如：認為營養

均在湯汁中，只喝湯不吃料，其實高齡者沒有吃對食物，是無法達到應有的營養標準。國民健康署建議高齡者攝取多樣化的蔬果，使用天然調味料、低鹽，搭配全穀、堅果；肉類以攝取魚、雞肉等白肉為主，並均衡攝取六大類食物。

## 銀髮族飲食 三好一巧

長者飲食問題 怎麼辦？

全穀雜糧類太多  
蛋白質及蔬果類太少  
油脂及堅果類偏少

我有辦法

### 三好一巧

1. 吃得下 - 用烹調技巧協助吞咬
2. 吃得夠 - 少量多餐能吃盡量吃
3. 吃得對 - 均衡攝取六大類食物
4. 吃得巧 - 小技巧讓餐食更美味

1. 吃得下

- ★ 選擇質地柔軟的食物
- ★ 前處理時將食物切細、切碎
- ★ 用燉煮、悶滷取代煎、烤

2. 吃得夠

- ★ 少量多餐，能吃盡量吃
- ★ 每天4-6餐
- ★ 點心補充營養密度高的食物

3. 吃得對

- ★ 均衡攝取六大類食物
- ★ 依照體位及活動量調整食量
- ★ 新鮮原型食物最健康

4. 吃得巧

- ★ 使用天然辛香料增添好風味
- ★ 善用小量擺盤，提升視覺感受
- ★ 親友共餐，打造愉快用餐環境

## 吃得巧

當高齡者面臨咀嚼、吞嚥功能變差，腸胃消化功能變弱等問題，就會不想吃，易造成營養失衡的問題，可以透過精緻的擺盤增加食慾，或是天然的香料，例如：蔥、薑、蒜、辣椒、香菜、八角、黑胡椒、肉桂等，來增加食物風味，或是與家人、親友、鄰居一同用餐，打造愉快用餐環境。

## 長者坐著動也能動的好

世界衛生組織建議六五歲以上長者每週應累計至少一五〇分鐘中等費力運動。國民健康署表示，對於身體活動量不足且體能差的長者，除醫學診斷上應注意的身體活動禁忌外，以增加日常性活動為優先。像是練習從坐姿到站姿所需的肌力及移動時所需的平衡力，以減少身體活動時可能發生跌倒的情形。

國民健康署提供六式坐姿訓練長者肌力、肌耐力的運動，讓長者於日常生活可隨時運用。運動前，除先留意身體的狀況外，坐在穩固的椅子上讓自己隨時可抓握。若坐在輪椅上，請將輪椅煞車鎖上、腳踏板收起來避免

滑動，並穿上鞋子，讓雙腳踩在地上擺正踏穩，以策安全。

運動時，坐好讓身體稍微前傾不靠椅背。每次動作維持三至五秒，重複做至少十二次。過程當中如果感到疲憊可以休息一下或補充水分後再做，千萬不要勉強自己！

一、往上伸懶腰：雙手交叉掌心朝上，若肩膀不會疼痛，可再稍微向上伸展，以舒展上肢進行暖身。

二、左右彎個腰：一手高舉過頭向對面側彎，彎腰伸展腰部肌肉。

三、雙手梳梳頭：雙手摸頭，雙肘打開，練習梳頭動作。

四、坐姿抬起腿：雙腳左右輪流屈膝抬腳，訓練大腿肌耐力，並維持軀幹穩定。

五、轉體抬個腿：雙手放在頭後方，身體轉向一側，抬高同側大腿，腳盡量抬高，讓膝蓋碰到手肘，可訓練肩膀關節活動、軀幹肌耐力、下肢肌力。

六、雙手畫圈：雙手放置於椅子兩側，兩手握拳，同時畫圈，模擬推輪椅的動作，訓練

手臂及肩膀活動，這動作可讓失能者增加自理移行的能力。

國民健康署呼籲，長者在家運動的強度，以不疼痛為原則，體能提升後再逐漸增加活動的類型、強度及次數。注意運動空間通風，出汗後保暖及適時補充水分，維持動態生活，以減少疾病的發生，並延緩身體功能的退化。



● 往上伸懶腰



● 左右彎個腰



● 雙手梳梳頭



● 坐姿抬起腿



● 轉體抬個腿



● 雙手畫圈