

老人期營養指南

銀髮生活321

一、飲食3概念

- 均衡飲食，食物多變化。
- 三餐正常，餐餐規律。
- 每天攝取 6 杯水(每杯 240c. c.)。

二、活動2主張

- 多到戶外走走，選擇適合自己身體狀況的運動。
- 在家隨時找機會動動，例如：掃地、洗碗、種花、整理環境。

三、心情1點靈

- 常保好心情：做志工、看書、學書法、繪畫、下廚、打拳、旅遊、唱卡拉OK、下棋等，生活可以過得更多彩多姿！

能吃最幸福

三餐要按時吃，才有健康的身體喔！若胃口不好，可以：

- 少量多餐，三餐吃不多時，可以補充些點心。
- 多活動，可以增加食慾。

飲食多變化

由六大類食物中選擇當季在地新鮮食物，增加飲食的變化，會讓你的飲食歡樂無限也更健康喔！

- 患有高脂血症、糖尿病或腎臟病，會有一些飲食的限制，但在營養師的協助下，飲食仍可是多變的。
- 蛋、紅肉或文蛤是蛋白質、維生素B群與鐵質豐富的來源，適量攝取，對健康有益。
- 多吃富含膳食纖維的食物，例如：全穀類食物(糙米、全麥饅頭)、蔬菜、水果，可使排便更順暢。

挺直不駝背

到了我們這個年紀，骨質比較疏鬆，發生骨折的機會增加，但只要注意保健，還是可以活動自如的！

- 多吃鈣質豐富的食物，例如：低脂乳品類(低脂牛奶、低脂優酪乳、低脂優格等)；高鈣豆製品(傳統豆腐、五香豆干、小方豆干等)；高鈣深色蔬菜(芥蘭、莧菜、蕃薯葉等)。
- 要活就要動喔！養成不斷動腦與活動的習慣，例如：下棋、散步、打太極拳、跳土風舞、甩手、健身操等。

保健食品要注意 誇大廣告勿相信

市面上販售的保健食品和營養補充品有很多種，要選擇適合自己的產品。若要食用，應請教營養師與醫師，不要輕易相信廣告。