

→ 比起經過精煉的食用油，可同時攝取到必需營養素與膳食纖維。

(5) 每天 1.5-2 份乳品、多喝水

A. 每天 1.5-2 份乳品

如：選擇 100%鮮奶、保久乳、100%奶粉、無糖優酪乳、無糖優格等。

→ 富含優質蛋白質及鈣質，有益肌肉骨骼健康。

B. 多喝水

每天至少體重 x 30 毫升。

→ 隨著年紀，身體對於口渴的反應較遲鈍，建議保持喝水的習慣，而非仰賴口渴的感覺。

C. 茶或咖啡

盡量不加糖，且避免午後飲用，易影響睡眠。

D. 避免含糖飲料

不同食物類別含有不同的營養素，吃越多樣越好，不宜每餐均吃同一種食物，以達到飲食均衡、攝取到多元的營養素哦！

3. 吃得對亦讓大腦凍齡

越來越多研究顯示，良好飲食可以延緩大腦老化（包含萎縮、變小、不健康），對於情緒也都有正向的幫助！推究這些飲食含有較多對大腦健康有益的營養素，具有刺激神經、降低氧化壓力、調節發炎反應等功能，例如：蔬果中的植化素、葉酸；未精製全穀中的 B 群；魚類中的 n-3 脂肪酸。

此外，多項研究也指出，大腦健康是由整體飲食內容而影響，並非單一種食物或單一營養素，因此，營養素來源應要來自於食物而非膠囊、錠狀等補充劑，才能真正提升整體的飲食品質。建議六大類食物種類均衡多樣化能攝取到多種營養素，有益於大腦及身體健康。整理及結合地中海、得舒飲食的心智飲食特色，如下表。

表、影響大腦健康的食物：

腦力 UP 食物	<ul style="list-style-type: none">• 蔬菜（特別是深色、綠葉、辛香料）• 水果（特別是多顏色、當季在地及漿果類）• 堅果種子 未精製全穀物（糙米、大麥、薏仁等）• 豆類及其製品（黃豆、黑豆、毛豆、豆腐等）• 魚類、家禽肉• 不飽和脂肪較多的油（橄欖油、苦茶油、大豆油等）
----------	---

腦力 NG 食物	<ul style="list-style-type: none"> • 含糖飲料 • 甜食 • 油炸食物 • 加工紅肉（香腸、熱狗、火腿等） • 人造奶油
----------	---

- 腦力 UP 食物中的營養素，能刺激神經、降低氧化壓力、調節發炎反應，進而延緩大腦老化。
- 腦力 NG 食物會促進氧化壓力並導致發炎，降低大腦衍生滋養因子(BDNF)，而影響到腦神經元的正常功能，進而使大腦不健康，認知功能也較差。

(二) 適當熱量與足夠蛋白質-「吃得夠」關鍵

1. 適當熱量：

若要維持體重及肌肉量，就要攝取足夠的熱量與蛋白質，並搭配肌力訓練！熱量應來自六大類食物均衡攝取，六大類食物建議份數如下表
表、不同熱量所需六大類食物建議份數

類別/建議熱量	1500	1800	2000	2200
穀物雜糧類(碗)	2.5	3	3	4
未精製(碗)	1	1	1	1.5
精製(碗)	1.5	2	2	2.5
豆魚蛋肉類(份)	4	5	6	7
乳品類(份)	1.5	1.5	1.5	1.5
蔬菜類(份)	3	3	4	5
水果類(份)	2	2	3	4
油脂與堅果種子類(份)	4	5	6	7
油脂類(份)	3	4	5	6
堅果種子(份)	1	1	1	1

2. 足夠蛋白質：

老年人由於蛋白質分解作用增加，合成能力變差，更應攝取足夠蛋白質。為了避免肌肉流失，除了一天 1.5-2 杯乳品，建議每餐吃到一個手掌心（約 2 份）的豆魚蛋肉類。攝取蛋白質注意事項如下：

- 挑選優質蛋白質：包含乳品類、黃豆製品、魚類海鮮、雞蛋、雞肉、豬肉、牛肉等。
- 蛋白質三餐平均分配：人體無法一次吸收與利用大量的蛋白質，因此應將蛋白質食物平均分配於三餐，建議每餐吃到一個手掌心（約 2 份）的豆魚蛋肉類，

才能有效提高吸收利用率。蛋白質吃過多，超出一整天消耗的熱量，就可能在體內轉化成脂肪，仍可能造成脂肪堆積。

- 運動後補充蛋白質：阻力運動後 1 小時內補充 20g 以上的蛋白質，約一手掌大的豆魚蛋肉類（約 3 份）以上，可促進肌肉合成。

（三）吞嚥反應、牙口功能變差，運用「吃得下」關鍵

1. 老化厭食成因

老人厭食症是指晚年食慾下降和/或食物攝取減少，是導致銀髮族營養不良和不健康狀況的主因。研究指出有老人厭食症的人，未來衰弱的機率比沒有的人高出 2.5 倍，失能的風險也顯著增加 40%！隨著年齡增長，老人厭食症在國人晚年發生率高，可能原因如下

（1）生理性

- 口腔衰弱：隨年齡增長牙齒數量減少、口腔及雙頰肌肉無力、假牙不合，造成咀嚼吞嚥功能下降
- 嗅覺、味覺下降：味蕾數量減少、不敏銳
- 老化使唾液腺萎縮，加上服用藥物使唾液分泌變少，不易潤滑食物，造成吞嚥力下降
- 消化能力下降：胃酸分泌、胃血流量減少，胃腸蠕動慢，胃排空時間延遲，使餐後飽足感持續，影響下一餐的食慾

（2）社會性

- 獨居、缺乏互動
- 運動、活動變少

（3）病理性

- 相關急慢性疾病：如腸胃道疾病、甲狀腺機能亢進、慢性感染及發炎、憂鬱症等 用藥：藥物副作用、交互作用等，導致吸收不良、腸胃不適及食慾不振，而影響食慾和進食

對銀髮族而言，吞嚥問題可能造成飲食不均衡、營養攝取不足、衰弱、肌少、體重下降、吸入性肺炎、脫水等一系列的不良狀況，也提高了各種疾病的發生率，若銀髮族因吞嚥問題而排斥進食或產生社交隔離等問題，更可能會加速失能、臥床、延長住院天數，生活品質大打折扣，增加醫療照護費用及家屬負擔，吞嚥困難亦是易危及生命安全的嚴重問題，需及早重視及預防。

此外，咀嚼吞嚥功能與肌力有關！老化常見的肌肉量下降亦會影響吞嚥功能，包括臉部肌肉力量下降、口咽部肌肉無力、舌頭的力量不足。而吞嚥困難造成的營養不良，也可能導致肌少症。許多研究顯示，預防和延緩肌少目前並無藥物可醫治，最有效的方式是飲食和運動。

2. 察覺老化厭食-是否有老嚥 8 症狀

呼籲國人應隨時留意家中長輩日常生活狀況，長輩若出現 8 個警訊，小心可能是吞嚥問題！提早發現就能提早介入及預防：

- (1) **平時會流口水，或睡覺時引起咳嗽：**口腔持續分泌口水，一般人已習慣無意識吞嚥。如果睡覺時容易咳嗽，很可能是因為吞嚥問題而讓口水吞得不好。
- (2) **喝湯、喝水，很容易噎到：**液體流動速度快，身體需要更快的吞嚥反應。一旦喝液體食物出現噎咳情況，就必須有所警覺。
- (3) **只吃特定食物，或減少進食：**如果長輩變得慣性挑食，只吃比較好咬好吞的食物，或是面對平時喜歡的食物卻減少進食，可能就是吃東西時有困難。
- (4) **吃飯時要吃很久、每口食物須吞兩三次、會疲累，或東西吃不完的次數增加：**長輩的進食速度可能會因為咀嚼吞嚥功能下降而變慢。
- (5) **用餐後口腔殘存食物，或食物堆在嘴巴或掉出嘴巴：**若長輩的口腔敏感度下降、口肌動作協調下降，有東西卡在齒溝但患者未察覺到。
- (6) **進食後，聲音改變或咳嗽增加：**進食後如果說話出現痰音或類似咕嚕咕嚕的水聲，或增加咳嗽的狀況，有可能是液體殘留在咽部或聲帶，代表有吞嚥肌力下降情形。
- (7) **不明原因體重減輕：**吞嚥問題可能會影響長輩進食意願，若有飲食不均衡、營養攝取不足的情況，可能造成體重減輕。
- (8) **不明原因發燒、肺炎：**年長者因吞嚥肌群退化和咳嗽能力較差，以致進食時食物或口腔分泌物誤入氣管，往下掉到肺裡而造成發炎、感染。

針對老人厭食，預防比治療更重要也更有效；因一旦銀髮族因為進食量變少而導致體重顯著下降，就算後續有積極的營養介入和治療，改善的效果也有限。而要預防老人厭食症的發生，需要從多方面來改善，建議家人一定要多觀察長輩的身心狀況，包括是否保持一定的「活動、運動、互動」，特別是長輩的進食情況。

2. 五策略預防「老嚥」

- (1) **攝取足夠蛋白質及熱量，避免肌少症：**若要維持體重及肌肉量，就要攝取足夠的熱量與蛋白質，並搭配肌力訓練。因此，建議銀髮族應在適當的熱量下，攝取足夠的優質蛋白質（如乳品類、黃豆製品、魚類海鮮、雞蛋、雞肉、豬肉、牛肉等），除了分配在三餐外，若能在運動後攝取更佳。以每天熱量需求為 1800 大卡的銀髮族為例，除了應攝取 1.5 份的乳品外，豆魚蛋肉類食物至少攝取 5 份，相當於 2 個掌心大的肉+ 1 顆蛋；或蛋奶素 1 掌心豆干+半盒嫩豆腐+1 小盤毛豆+1 顆蛋。
- (2) **軟食力五招：**香一點、軟一點(好咬)、小一點(好咬)、濕一點(好吞)、固體液體分開喝；注意食物原本的色香味形。

許多人為了讓咀嚼吞嚥困難的長輩方便進食，會將食物煮成軟爛糊狀，或攪打成流質。然而，這樣料理方式反而會破壞食物原本的色香味形，讓長輩食慾降低、更不願意進食，長時間下來可能造成營養不良、體重下降等情形，亦可能加速衰弱、增加各種疾病的發生率。

隨著年紀增長，味蕾數目減少，味覺及嗅覺神經的反應變慢，降低了味覺及嗅覺的感受力，因此長輩更需要有刺激來啟動食慾，包括溫度、色香味、多顏色、食物多樣化、原汁原味原型等，都能刺激唾液分泌，而唾液能濕潤口腔，對咀嚼吞嚥有很大的幫助。可藉由軟食力五招（如下表）來製備【好咬好吞安全喝】的飲食，幫長輩把食慾找回來，並避免進食時噎咳，保有尊嚴及享有更長的健康餘命。

表、軟食力五招

香一點	<p>長輩的味覺、嗅覺隨著年紀而衰退，容易食之無味；香一點更能引起食慾。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 利用中藥、辛香料提香，如當歸、川芎、枸杞、黑棗、紅棗、八角、肉桂、花椒等，可讓食物增加風味。 • 利用九層塔、香菜、青蔥、薑等特殊香味的香料植物來煮湯、提味。 • 酸味有助提點出其他的味道，是很好的調味變化，建議用天然的檸檬提味，不會太酸、吃起來有香味。 • 烹調方式上，不只水煮、水炒等方式，烤焙和燉煮可以讓香味更加濃郁，又能賦予不同的口感！ • 注意食物的溫度，多數食物在熱的溫度下，才能體現其色香味美。
軟一點 (好咬)	<p>長輩的咀嚼功能降低，軟一點吃起來才不費力。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 挑選質地柔軟的瓜果、蔬菜取嫩葉。 • 肉類選擇適合久煮的部位，如四肢、尾巴、脖子、臉頰等常活動的部位。 • 酸性醃漬、鹽水醃漬、小蘇打軟化、酵素軟化。 • 烹調時選擇慢火燜煮、燉煮、清蒸，避免炸和烤。 • 善用壓力鍋、悶燒鍋、真空低溫烹調機(舒肥機)等。
小一點 (好咬)	<p>根據長輩牙口與吞嚥能力，調整適口的大小。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 拍(捶)打按摩、逆紋切、薄片、切絲、攪碎、斷筋等。 • 善用攪打機、調理機、食物處理機、刨絲器、研磨器、篩網、切菜機/絞肉機、塑型用具等。
濕一點 (好吞)	<p>長輩唾液分泌減少，較不容易形成食團，濕一點能幫助吞嚥。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 乾燥的固體較容易引起噎咳，食物儘量以濃稠狀或糊狀為主，可利用天然增稠劑和黏稠物：如黃豆、黑木耳、白木耳(銀耳)、果泥、馬鈴薯泥/粉、番薯泥、山藥泥、穀粉、玉米粉、地瓜粉、樹薯粉、葛粉、糯米粉、蓮藕粉等。
固體、液體分開 喝 (安全喝)	<p>同時攝取不同質地，會增加食物誤入氣管的風險，所以固、液體要分開。</p> <ul style="list-style-type: none"> • 將湯頭與湯料分開入口。 • 可利用白木耳糊、果泥、蔬菜泥等增加湯的稠度，喝湯更安全。 • 喝水可改用湯匙慢慢喝；吸管容易噎咳時，應避免使用。

資料來源：董氏基金會

- (3) **專心吃、慢慢吃**：減少進食的環境刺激，吃東西時應避免邊吃邊講話或邊看電視，亦避免在長輩精神混亂時進食，如：注意力無法集中、想睡覺或剛睡醒時。放慢吃的速度，給予充裕的時間，吃完一口再吃第二口。
- (4) **坐正吃(呈90度)**：重力可以幫助食團快速通過咽部。用完餐後繼續維持直坐姿勢30~40分鐘，可助消化和吸收，減少胃酸逆流的情形，避免食物逆流到喉嚨。
- (5) **吞嚥動作訓練**：衛生福利部國民健康署「吞嚥健康操」，透過頭頸部拉筋放鬆、吞嚥肌肉運動活化相關肌群、聲音機能運動增加聲帶彈性；讓食物不易掉入氣管。除了上述原則，亦提醒銀髮族應擁有一口合適的假牙，並注意口腔衛生，飯後漱口刷牙。吃，不只是為了生命的延續，更是生活品質的表現。享受食物的滋味，帶來的營養與回憶，更是社會交流活動的媒介。進食能力為健康老化重要指標，國人應及早顧好吞嚥功能，有口福，才幸福！

以「吃得對、吃得夠、吃得下」為目標。每天攝取六大類食物均衡多樣化，並吃對比例、攝取適當熱量及足夠蛋白質；若咀嚼吞嚥問題者，可利用五策略預防「老嚥」。藉由注重日常飲食，培養食力三關鍵，預防慢性病、失智症、衰弱、肌少症、老化厭食等疾病發生。

二、動方面

越不動越容易衰弱！長者久坐不動常見原因包含：身體狀況不佳、退休就是要輕鬆過日子、沒動力、覺得運動很累。久坐不動是健康殺手，久坐與全因死亡率、心血管疾病死亡率和心血管疾病發病率有直接的關聯，還會讓大腦的神經活化及血管生成變少、認知功能變差、退化更快，甚至提早失智。可透過**活動、運動、認知刺激與互動**延緩退化。

（一）活動

限制久坐時間，**要活就要動**，每天只要走路、做家事等輕度的身體活動，就能延緩大腦退化，此外低強度活動就能改善情緒、減少憂鬱症狀。應將活動納入日常，外出以走路為主、以爬樓梯取代坐電梯等，持之以恆地規律運動，對認知功能的幫助更大。

（二）運動

根據體育署 112 年「運動現況調查」，許多長輩雖有運動習慣，但約有 75% 的人選擇健走等有氧運動，而忽略肌力訓練，但實際上 65 歲以上老年人除了有**有氧運動及肌力訓練**外，還須要**每週至少 3 天**的多樣化的**複合式運動**，特別強調中等強度以上（會感到吃力）的**平衡訓練和肌力訓練**，可改善身體機能、減少跌倒的風險。依據 2020 年「世界衛生組織關於身體活動和久坐行為的指南」及國健署「全民身體活動指引」對成年人及老年人建議及好處統整如下。

表、各類運動類型建議

	有氧運動	肌力訓練	複合式運動 (65 歲以上需增加)
定義	是以大肌群為主，進行具節奏性、持續進行一段時間的活動，可改善心肺功能健	能增加骨骼肌力量、爆發力、耐力和質量的身體活動和訓練。又稱阻力訓練和重量訓練。	是將多種類型的運動（包含平衡訓練、有氧運動、肌力訓練）結合到一個訓練中，並強調平衡訓練與

	康。又稱耐力運動。		肌力訓練。
建議每週運動頻率	150-300 分鐘中強度 或 75-150 分鐘高強度	至少 2 天中等或高強度 (但不連續做 2 天)	至少 3 天
運動方法與強度	<ul style="list-style-type: none"> • 中強度：可以說話，但不能唱歌 • 高強度：活動時無法講話 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 每次可強化 8-10 個肌群，每個肌群可進行 1-3 組。從大肌群先進行，如：大腿、臀部、胸部、背部等。再進行小肌群：手臂、肩膀、腹部、小腿等。 2. 重複 8-12 次為一組，在第 12 次反覆結束時，肌群應感到疲憊，才能達到較佳效果。 	<ul style="list-style-type: none"> • 有氧結合肌力結合平衡 • 有氧結合平衡 • 肌力結合平衡 <p>需達到中等強度以上(會感到吃力)。</p>
活動類型舉例	健走、慢跑、登山、游泳、上下樓梯、有氧舞蹈、騎腳踏車、跳繩... 等。	<ul style="list-style-type: none"> • 徒手：伏地挺身、抬腿等。 • 輔具：彈力帶、啞鈴等。 • 機械器材：腿部推舉機、胸大肌推舉機等。 	<ol style="list-style-type: none"> 1. 將有氧運動(如步行等)或肌力訓練(如舉重等)，結合平衡訓練(如倒退走、側身走路、單腳站立)。 2. 做同時包含有氧、肌力、平衡的運動，如：太極、瑜珈、舞蹈、健康操、八段錦、氣功、球類運動。

表、各類運動類型好處

有氧運動	肌力訓練	複合式運動
<ul style="list-style-type: none"> • 增加心肺功能及體能 • 降低體脂肪、預防肥胖 • 降低疾病風險如代謝症候群、慢性病心血管疾病、憂鬱症等 	<ul style="list-style-type: none"> • 促進身體特定骨骼肌中蛋白質合成，增加肌肉力量。 • 降低肌少症及衰弱症的風險 • 預防跌倒、骨折 • 增加胰島素敏感度、血糖利用率 	<ul style="list-style-type: none"> • 幫助長輩改善身體機能維持日常活動表現 • 提升動作協調性 • 增進神經肌肉功能 • 預防跌倒，或減輕跌倒所受到的傷害 • 預防衰弱
<ul style="list-style-type: none"> • 預防高血糖、血脂、血壓 • 增進睡眠品質 • 認知功能較佳（如記憶、學習、反應等），預防失智 • 降低癌症風險(如大腸癌、乳癌等) 		

(三) 認知刺激與互動

與朋友家人互動、參加社團、參加學習活動、益智遊戲等；可以改善情緒，增加自信心及愉悅感、幫助維持認知功能或延遲認知功能下降；讓運動更有趣、容易持續。

老化，是每個人必經的歷程，但老年的生活品質是我們可以掌控的！呼籲國人應在 50 歲透過良好飲食與運動習慣來培養「食力、肌力、腦力」這三個健康力，以打好健康根基、遠離疾病，老年才能享好命，成為健康老化且不受年齡限制的「無齡世代」！

更多資訊

請參考董氏食品營養中心官網→主題倡議→無齡世代銀髮專區之內容，如下

無齡世代健康力

- [【記者會】長命也要好命！提升銀髮食育力\(1090106\)](#)
- [三種檢測方法，了解自身健康狀況](#)
- [不健康餘命長達 8 年，你的健康準備好了嗎？](#)
- [【新聞稿】年過 50 健康資本存夠沒？董氏基金會「老好命試算機」幫你了解自身健康力](#)

- [食力+肌力+腦力=無齡世代「健康力」](#)
- [吃對動對，健康關鍵-宣導簡報](#)

吃方面

- [預防失智症飲食大公開！](#)
- [飲食+運動，長保好肌力！](#)
- [解除「微肌」 攝取蛋白質 3 原則](#)
- [怎樣才吃得夠？教你算出每日需要量！](#)
- [【記者會】長輩越吃越少？老人厭食症增加 40%失能風險](#)
- [【記者會】活到老、吃到老 長者預防老嚥享口福](#)
- [長輩沒食慾？進食技巧小撇步！](#)
- [【新聞稿】長輩「0」食慾，用餐時光變黑白？](#)
- [避免咀嚼、吞嚥困難，你該了解的食材特性](#)

動方面

- [「微肌」風暴！肌少症襲擊台灣](#)
- [【新聞稿】規律運動打造身體防禦力，降低感染風險！](#)
- [【新聞稿】懶得動！易肥胖、大腦老得快\(1091123\)](#)
- [【記者會】大腦凍齡有三動：活動、運動、互動\(1091013\)](#)
- [吃足夠蛋白質就可以長肌肉嗎？長肌肉秘訣大公開！](#)
- [【影音】解除銀髮「微肌」上集 | 現況篇](#)
- [【影音】解除銀髮「微肌」下集 | 解法篇](#)
- [預防失智不能不動 【影音】](#)
- [銀髮族居家運動這樣做【影音】](#)

睡方面

一天 7 小時剛剛好，睡太多(>10 小時)、睡太少(<5 小時)、失眠、睡不好，提高失智風險。建議透過平時保養和睡前加強，提升睡眠品質讓大腦更靈活。

- [【記者會】大腦凍齡三要素：吃動睡都顧好\(1090901\)](#)
- [【新聞稿】一天睡足 7 小時 顧好腦力清廢物\(1100318\)](#)