

香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」培訓計劃

CTP001 健康老齡化及代際關係之凝聚

飲食健康享耆年

公眾講座 (四)



香港賽馬會慈善信託基金
The Hong Kong Jockey Club Charities Trust

飲食健康享耆年

公眾講座(四)

飲食健康享耆年

內容

1. 講解長者老齡化與日常飲食的關係
2. 討論長者選擇飲食時須注意的事項
3. 保持健康的飲食要訣

婆婆：除了年齡的數字上有改變，相比以前我倆身體上還有什麼變化呢？



老化對生理的影響

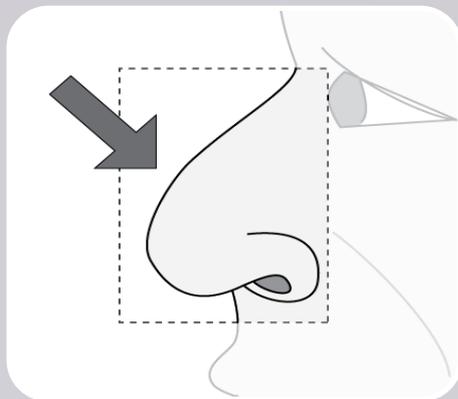
身體機能會隨著年紀增長而慢慢退化

- 中樞神經系統
- 骨骼系統 (骨，關節，牙齒)
- 皮膚及肌肉
- 生殖系統
- 心血管系統
- 免疫系統
- 消化系統
- 內分泌系統
- 感官系統

消化系統的改變

- ↓分泌唾液 → 容易口乾 → 吞嚥困難
- ↓分泌胃酸 → 消化不良
- ↓分泌膽汁 → 影響脂肪代謝
- ↓腸道蠕動 → 便秘

感官系統



白內障 青光眼



敏銳度

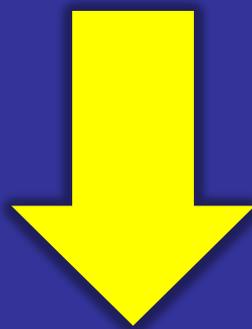
黃斑點退化



糖尿病



視網膜病變



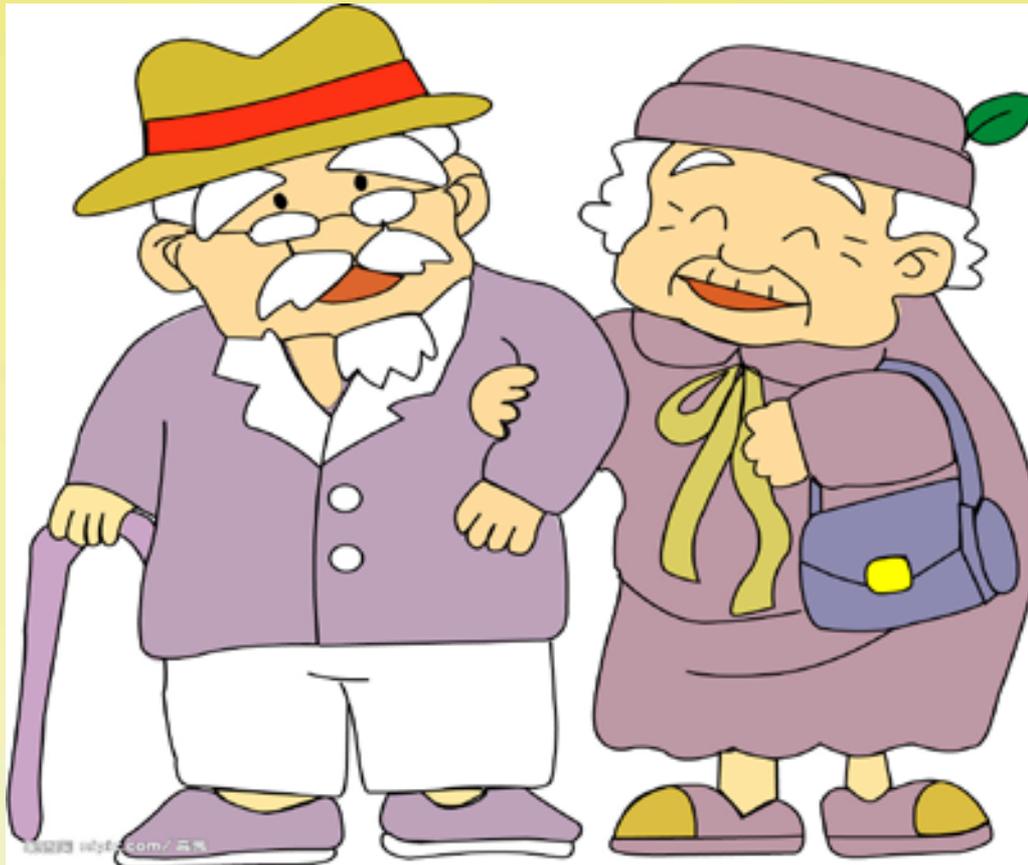
口淡

唾液減少

口乾

胃口下降

長者需要什麼營養素？

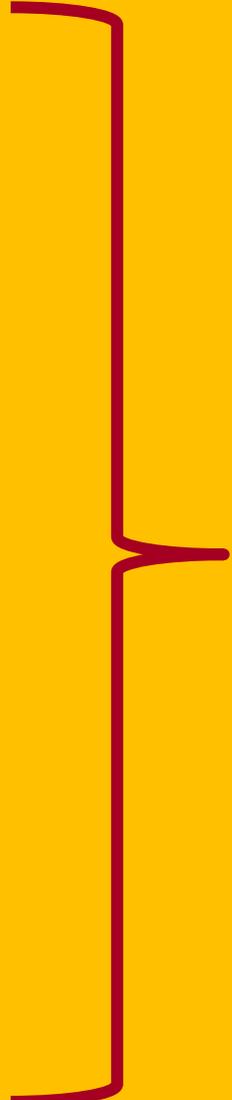


長者需要的營養素

- 碳水化合物

- 蛋白質

- 脂肪



提供能量

碳水化合物

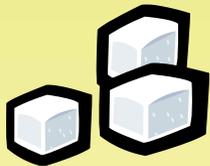
澱粉質(穀物)食物



- 提供熱量

碳水化合物

- **糖** – 碳水化合物的其中一種



- 進食 過量糖 會令人攝取 過多熱量及導致蛀牙

纖維

- 碳水化合物的其中一類
- 每天應攝取25克



- 幫助維持正常腸道功能
- ↓ 膽固醇
- 有效穩定血糖
- ↓ 便秘
- ↓ 大腸癌

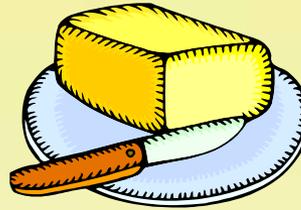
蛋白質

- 用來維持人體生長發育
- 修補身體細胞組織
- 提供熱量



脂肪

- 進食過量會引致過重和心血管病



膽固醇 Cholesterol

- ~80% 身體自行製造膽固醇
- ~20% 從食物吸收
- 主要功用: 建造細胞膜和製造荷爾蒙

- 食物來源: 動物脂肪、內臟、蛋黃、魷魚、墨魚、豬油等

- 攝取過量會增加患心臟病的風險

單元不飽和脂肪酸

飽和脂肪

反式脂肪

多元不飽和脂肪酸

脂肪酸與心血管健康

飽和脂肪酸

- 動物脂肪，全脂奶，牛油，椰油，棕櫚油
- **↑ 壞膽固醇**
- 每日應攝取 <20克

	每100克(二兩半)食用份量	
	總脂肪(克)	飽和脂肪(克)
豬肉	25.3	11.8
豬皮	32.7	14.1
牛肩	31.7	16.5
牛腩	29.3	14.7
午餐肉	30.1	10.5
香腸	24.0	21.4
雞翼	11.5	5.6
雞胸肉	1.9	1.0
黃花魚	5.1	3.6

本地粥粉麵飯所含的飽和脂肪

	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	鈉質 (毫克)
雪菜燒鴨炆米	1000	38.0	7.2	2900
星洲炒米	1100	51	9.8	2100
楊洲炒飯	1200	49	9.8	1900
炒貴刁	1200	46	9.3	2700
粟米肉粒飯	990	18	4.9	1600
鹹魚雞粒炒飯	1400	46	8.9	2300
生炒牛肉飯	1200	49	9.0	2000

	熱量 (卡路里)	脂肪 (克)	飽和脂肪 (克)	鈉質 (毫克)
海鮮炒烏冬	890	22	3.7	2700
干燒伊麵	1300	72	10.0	2700
魚片湯米粉	390	5	1.2	2300
魚片湯粗麵	310	5	1.0	2900
雪菜肉絲湯米	350	7.1	1.4	1500
餐肉蛋即食麵	680	38	12	1800
沙嗲牛肉即食麵	640	27	8.9	2200
豉油皇炒麵	680	21	3.1	2100
炒米粉	660	19	2.6	1600

脂肪酸與心血管健康

單元不飽和脂肪

- 橄欖油，芥花籽油，牛油果
-  壞膽固醇， 好膽固醇

脂肪酸與心血管健康

多元不飽和脂肪

- 粟米油，魚油
- ↑ 好膽固醇

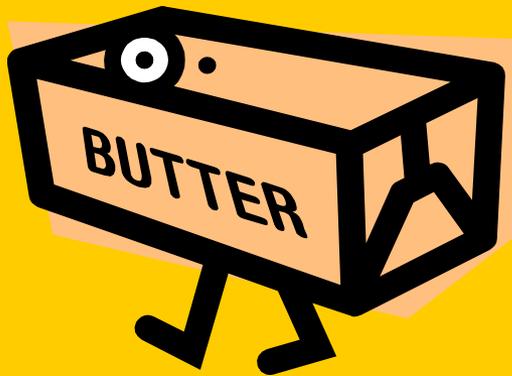
魚油

- 三文魚、吞拿魚、蘇眉、石斑魚、鱸魚
- 建議每星期進食最少2次，每次約2-3兩

- 魚油丸
- 建議食新鮮食品
- 因為一粒魚油丸的劑量
太高，過多亦會影響心臟
功能

反式脂肪 每日建議攝取 <2.2克

- 透過「氫化」過程，將氫加到植物油中的不飽和脂肪酸，使植物油變成像牛油般的固體狀的人造牛油
- 肉類，奶類皆含少量



降低好膽固醇
增加壞膽固醇

什麼食物含有反式脂肪？



反式脂肪

- 氫化植物油
- 氫化菜油
- 半氫化油
- 固體菜油
- 酥油
- Shortening
- Hydrogenated Vegetable Oil
- Partially-hydrogenated Vegetable Oil

熱量收入

食物與飲品



熱量支出

新陳代謝

活動/運動量

熱量收入 > 支出 → 體重上升

問題遊戲

1. 那種食物不含膽固醇？

A 月餅

B 牛油

C 榴槤

2. 三低一高是

A 高蛋白 低鹽 低糖 低脂

B 高鈣 低熱量 低脂 低膽固醇

C 高纖 低鹽 低糖 低脂

3. 一般加工食物，如罐頭食物，含以下那種物質最高？

A 鐵

B 鉀

C 鈉

4. 那種脂肪酸會增加心血管病的風險？

A. 單元不飽和脂肪酸

B. 反式脂肪

C. 多元不飽和脂肪酸

5. 那個飲食方法不可增加食用纖維?

A. 白飯中加入糙米/紅米

B. 把蔬菜水果榨成汁

C. 多用瓜菜作餸菜配料

6. 那些食物含有隱藏脂肪？

A. 茄汁

B. 茨汁

C. 提子汁

7. 骨質疏鬆症是飲食中欠缺鈣質，還有那一種維他命？

A. 維他命 A

B. 維他命 D

C. 維他命 E

8. 維他命D除了從食物中吸取外，還可從那裡吸收？

A. 太陽

B. 空氣

C. 泥土

9. 反式脂肪會 _____ 而增加患心血管病的風險？

A. 使血糖過高

B. 增加好膽固醇，降低壞膽固醇

C. 增加壞膽固醇，降低好膽固醇

10. 食物中的纖維，除了降膽固醇、可使腸道暢通，減少便秘之外，還有什麼好處？

A. 減少失眠

B. 降血壓

C. 有助穩定血糖水平

居家安老長者最普遍的慢性疾病

第一位	高血壓	第六位	心血管疾病
第二位	關節炎	第七位	骨質疏鬆症
第三位	糖尿病	第八位	耳鼻喉問題
第四位	眼睛問題	第九位	慢性阻塞肺病
第五位	高膽固醇	第十位	中風

健康飲食須注意的事項

健康飲食須注意的事項

1. 多選新鮮食物，
減少食用醃製的菜，
肉或魚

健康飲食須注意的事項

2. 每餐須有
碳水化合物，蛋白質，纖維
(粉/麵/飯) 肉 (菜和水果)

健康飲食須注意的事項

3. 每餐進食最少半碗熟的果菜

健康飲食須注意的事項

4. 每天進食一至兩份水果

健康飲食須注意的事項

5. 建議少食多餐
(如: 三餐正餐加健康小食)

要保持健康， 飲食上有什麼要訣??



什麼是二低一高?

高纖

低脂

低糖

低鹽

低鹽低糖飲食原則

美國心臟協會建議每天**糖分**攝取

- 女士不多於**5茶匙(25克)**
- 男士不多於**7.5茶匙(37.5克)**

- 鈉質每日不多於**2000毫克**
(即**鹽分**不多於**1茶匙份量**)

三低一高飲食

低脂飲食

☑ 健康進食貼士

- ☑ 避免餸汁和獻汁
- ☑ 避免吃肥肉
- ☑ 少吃炒炸食物
- ☑ 以脫脂奶/脫脂芝士替代全脂奶/全脂芝士

☑ 健康烹調方式

- ☑ 蒸、湯灼、煮、炆、滾
- ☑ 煲湯少用骨多用瘦肉，飲前先隔油

健康飲食要訣 – 茶樓:

點心：多選擇蒸點(較少油)

- 各類菜餃: 蝦餃、蒸鯪魚球、鮮蝦粉果
- 包點: 鷄飽仔、菜肉飽、蒸饅頭(免煉奶)
- 瘦肉粥、魚片粥、滑牛肉粥、鯪魚球粥
- 油菜，走油，蠔油、腩汁、腐乳

健康飲食要訣 – 茶樓:

- 宜少吃蝦腸或叉燒腸(豉油另上)
- 盅頭飯/腸粉/切雞飯 (豉油及薑蓉汁另上)
- 避免: 河粉、瀨粉、伊麵、油麵
- 勿做食物清道夫

增加纖維的方法

穀類

- 煮飯時加入紅米, 糙米或燕麥
- 多選用全麥穀物的食物

瓜菜類

- 多選瓜菜(每天吃至少2碗)
- 以瓜菜作小食, 如青瓜, 車厘茄, 粟米杯

增加纖維的方法

水果

- 多吃原個水果, 避免果汁

配菜

- 以紅蘿蔔粒, 馬蹄粒, 金針, 雲耳, 冬菇作配菜

1. 那些是鹽分的來源?

- 一. 魚露
- 二. 雞粉
- 三. 豆瓣醬
- 四. 茄汁

A. 一，二和三

B. 二和三

C. 全部

2. 補充那種營養素可幫助減輕疲倦?

A. 維他命 A

B. 維他命 B

C. 維他命 C

3. 以下那些食物是維他命B的來源？

A. 各類蔬菜、較酸的水果

B. 燕麥、全穀麥類、奶品類、雞蛋、豆類

C. 動物脂肪、煮食油、隱藏脂肪、椰油

4. 要增強免疫力，可多吃什麼？

A. 橙黃色蔬果

B. 紫色蔬果

C. 白色蔬果

5. 某天，王伯在茶樓吃早點，他想吃一盅盅頭飯。你認為那款比較少油少鹽呢？請加以解釋

A. 鳳爪排骨飯

B. 咸魚肉餅飯

C. 北菇滑雞飯

~多謝~