

香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」培訓計劃

CTP005 社區及院舍的長者照顧 公眾講座 (二)

居家安老 營養做到



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

流金頌培訓計劃簡介

宗旨：

- 促進公眾對人口老齡化的關注，提高公眾對長者的社會及醫護服務需求的認識。
- 培養公眾對人口老齡化的正確認識和正面態度。
- 對非正規及家庭照顧者進行護老基本知識和技巧的培訓，使其能夠應付日常護老工作。
- 提升從事護老工作之醫護及社福界專業人員的老年專科知識，使其為長者群提供更高質素的跨專業服務。



流金頌培訓計劃簡介



培訓對象



市民大眾



非專業及家庭的
老人照顧者



醫護及社福界
專業人員

五個主題課程

CTP001: 健康老齡化及代際關係之凝聚



CTP002: 老年人的心社靈照顧



CTP003: 慢性疾病處理及臨終關懷



CTP004: 老人痴呆症之預防及照顧



CTP005: 社區及院舍的老人照顧



流金頌培訓計劃簡介

費用

流金頌培訓計劃由香港賽馬會慈善信託基金捐助，所有培訓課程，費用全免。



流金頌培訓計劃簡介

流金頌培訓計劃辦事處

香港中文大學利黃瑤璧樓630室

電話：3493 1249

電郵：cadenza@cuhk.edu.hk

網站：<http://www.cadenza.hk/training/>



居家安老 營養做到



● 長者身體變化與飲食

● 營養飲食秘訣

● 出外飲食貼士

● 介紹社區營養及健康資訊



你認為自己的身體
健康嗎?? 好?

非常好?

普通? 差? 十分差?

比起1年前，你又認為你
自己的健康如何呢??

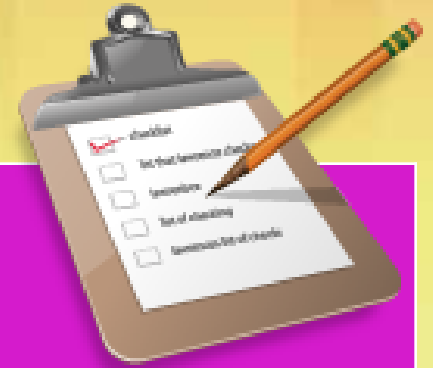
居家安老長者的自我評估

比12個月前的自我健康評估	人數	百分比 (%)
好許多	13900	1.2
較好	47500	4.2
差不多	698400	61.8
較差	338300	29.9
差很多	31800	2.8

居家安老長者的自我評估

比同齡的人士的 自我健康評估	人數	百分比 (%)
好許多	74800	6.6
較好	287300	25.4
差不多	625800	55.4
較差	125700	11.1
差很多	16300	1.4

自我健康評估



你有做運動嗎？

你有吃水果嗎？

你有吃蔬菜嗎？

你有吸煙嗎？

居家安老長者的自我評估

有否定定期做運動/做運動的次數	人數	百分比 (%)
有	790700	70
每天	569000	50
一星期3-6天	119800	10.6
一星期1-2天	84900	7.5
少過一星期一天	16900	1.5
沒有	339300	30

資料來源: (Census & Statistics Department, 2009)

居家安老長者的自我評估

每星期進食水果數量 (個)	人數	百分比 (%)
<1	42900	3.8
1-2	91300	8.1
3-4	231100	20.4
5-6	181900	16.1
>7	582700	51.6

居家安老長者的自我評估

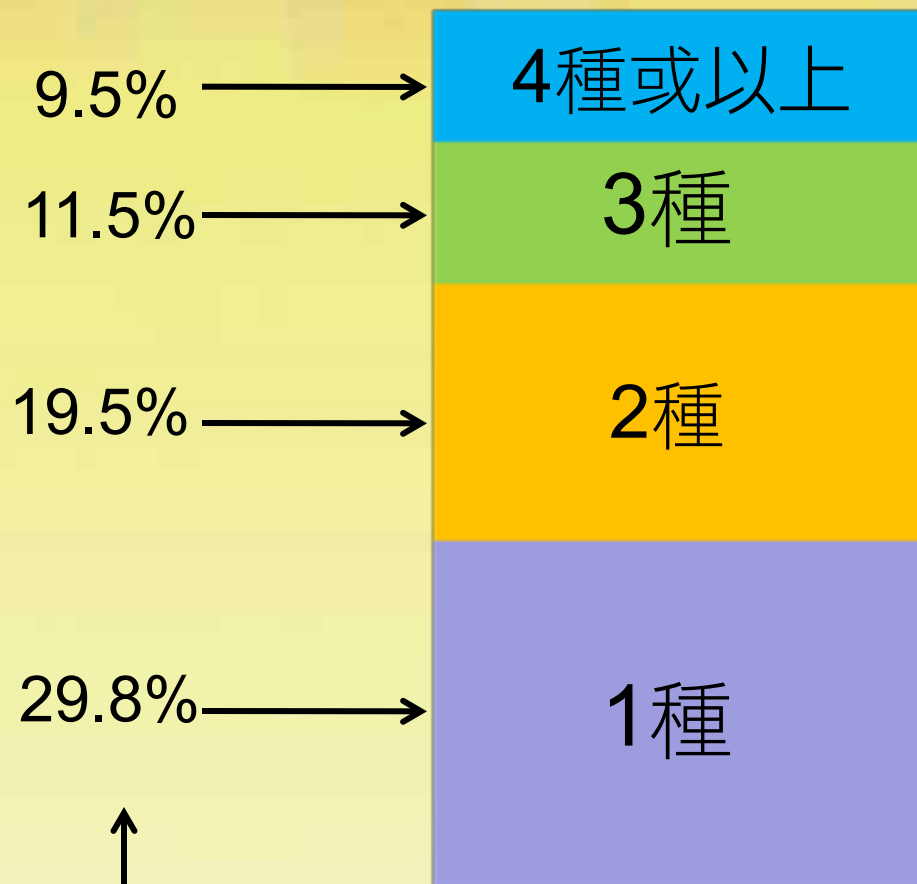
每星期進食蔬菜數量	人數	百分比 (%)
甚少	36400	3.2
少於半碗	116400	10.3
半碗 至 一碗	475400	42.1
多過一碗	501900	44.4

居家安老長者的自我評估

有否吸煙的習慣	人數 (男)	人數 (女)	合共 百分比 (%)
有	114300	14700	11.4
每天	106500	13200	10.6
非每天	7900	1500	0.8
曾每天吸煙， 但現已戒煙	130100	20500	13.3
曾偶爾吸煙， 但現已戒煙	32800	7300	3.5
從沒有	268800	541500	71.7

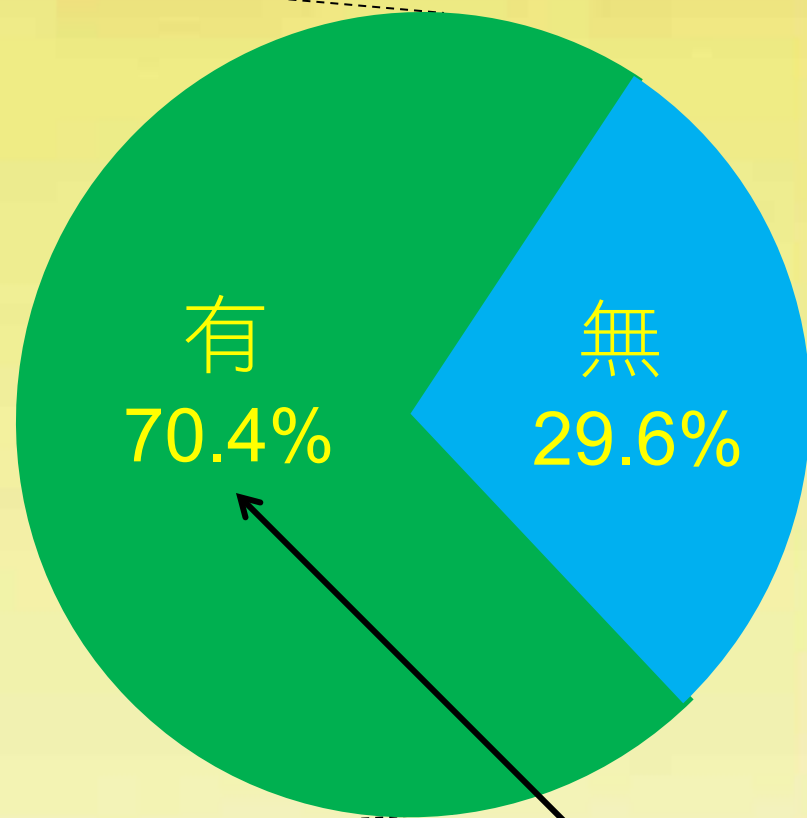
香港長者患上慢性病的情況

所患長期疾病的數目



在所有居於家庭住戶的長者中所佔的百分比.

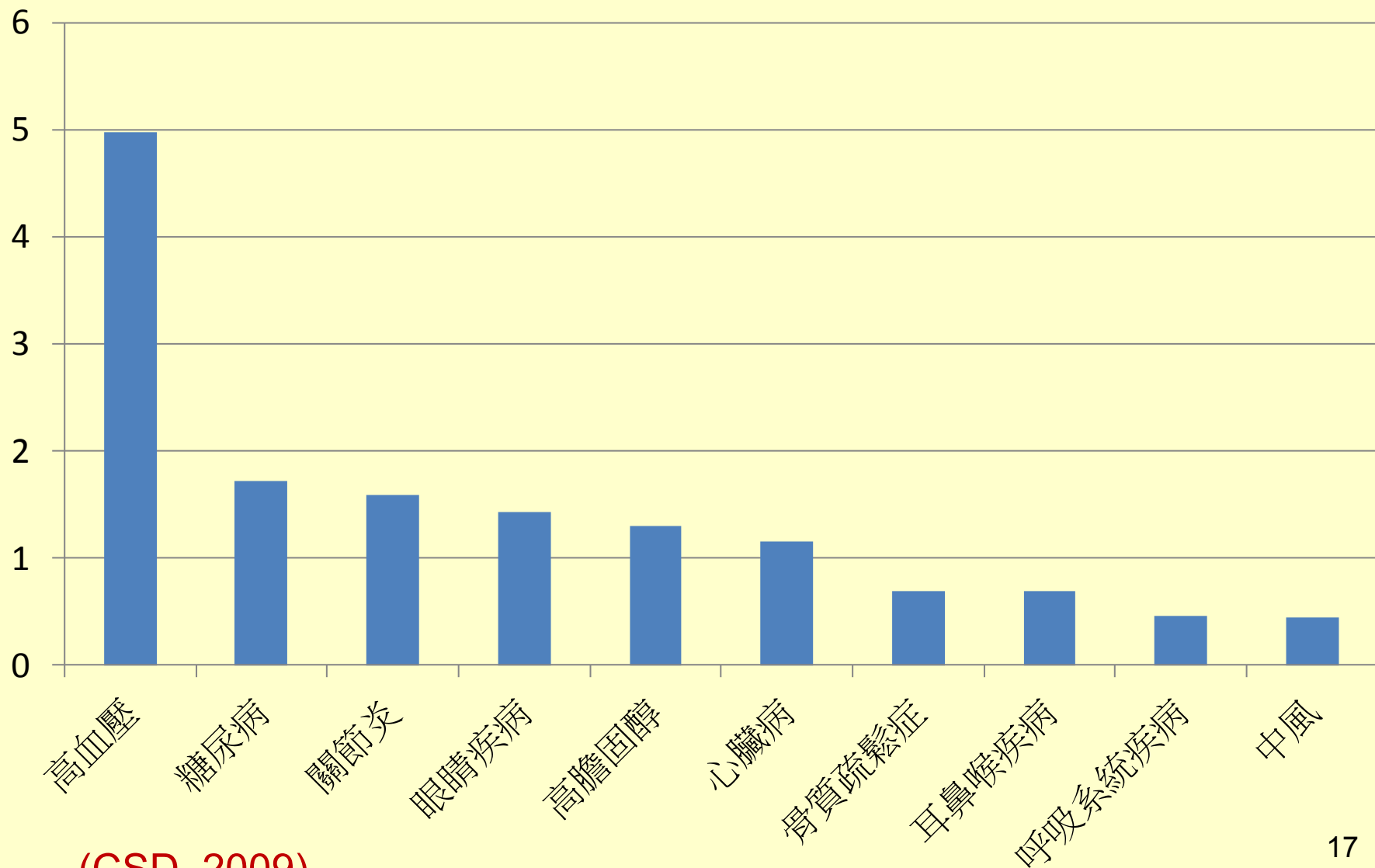
是否患有長期疾病



包括不需要定期接受治療的長期疾病.

十大香港長者最普遍的慢性疾病

100,000 人



(CSD, 2009)

長者年紀太了, 身體會出現
什麼健康問題?



長者的生理變化

視力

- 正常視力
- 青光眼
- 黃斑點退化

消化系統的改變

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

老年生理機能改變

生理機能	改變
心臟輸血量	30%
肺活量	40-50%
肌肉組織	25 – 30%
手握力	25 – 30%
柔韌度	20 – 30%
新陳代謝率	8 – 20%
腎功能	30 – 50%



長者的生理會有變化
他們的飲食也會因此而改變

不同年齡的飲食

19 - 24歲

- 意粉
- PIZZA
- 漢堡包
- 炸雞
- 薯片
- 酗酒

50 - 64歲

- 全麥麵包
- 高纖維穀麥早餐
- 紅蘿蔔，深綠色蔬菜，蕃茄，馬鈴薯
- 鮮肉
- 不同的水果，果汁
- 奶類及奶製品

為了方便的時間，
你會選擇食什麼？



為了省時，經常多吃即食的食物作一餐

為了方便，經常進食罐頭食品或加工食物

為了省時
慳儉，一餐煮起分
幾餐食



不良飲食

1. 為了省時，主糧只吃粉麵、麵包、餅乾等為主要糧食
 - ◆ 不加入肉類
 - ◆ 經常用醃菜：炸菜/雪菜/梅菜來調味

● 飲食中應選擇多元化的食物、嘗試多配搭

● 飲食中缺少肉類/奶類/蔬果，會引致缺乏鐵質、鈣質、維他命及礦物質



不良飲食

2. 經常進食罐頭食品或加工食物



如: 午餐肉、豆豉鯪魚、鹹魚/鹹蛋

✦ 此類食物含有高鹽分和高脂肪，並大量防腐劑(不新鮮)

✦ 長期進食此類食物會容易引致高血壓、高膽固醇、心臟病或致癌等



不良飲食



3. 省時省費，一餐煮起作幾餐食

➤ 食物安全欠妥善

- ✦ 限制食物的種類

- ✦ 倘若儲存不妥，食物便會容易滋生細菌 (變壞)。食後可以引致食物中毒

- ✦ 重複翻熱食物，若沒有徹底翻熱，部分細菌可能仍然存留在食物中

營養不良

何謂營養不良??

- 新陳代謝下降
- 消耗熱量的能力較年輕時慢
- 活動能力減退會導致身體肌肉不經不覺地流失

肥胖會引致什麼健康問題？

- ✦ 增加身體負擔 (關節，心血管)
- ✦ 容易引起糖尿病、高血壓、心臟病及中風等慢性病

過輕/過瘦會引致什麼健康問題？

- ✱抵抗力↓
- ✱康復進度↓
- ✱胃口變得差
 - ↓ 攝取足夠營養
 - 康復較慢

(惡性循環)

如果安排合適的餐飲給長者?

健康飲食6大原則

1. 每天三餐不可缺，
飲食要均衡，定時定量，
少食多餐

1. 每天三餐不可缺，飲食要均衡， 定時定量，少食多餐

- 每天吃足夠的食物提出身體足夠的能量
- 建議飲食要均衡，多選擇不同的食物來增加不同的營養素來保持健康



少食多餐

- 早，午，晚三餐 + 2-3 次小食 (早點/午點)

早餐 6:30am	早點 9:30am	午餐 12:30pm	午點 4:00pm	晚餐 8:00pm
1片 白麵包 + 清茶		$\frac{3}{4}$ 碗飯 + 肉數片 + 菜半碗		$\frac{3}{4}$ 碗飯 + 肉數片 + 菜半碗

健康的少食選擇

紅豆沙	焗蕃薯	餅乾
大菜糕	豆腐花 (少糖)	果醬/ 花生醬麵包
奶/乳酪	燉蛋/燉奶	麥皮

健康飲食6大原則

2. 多選食含高纖維素的食物



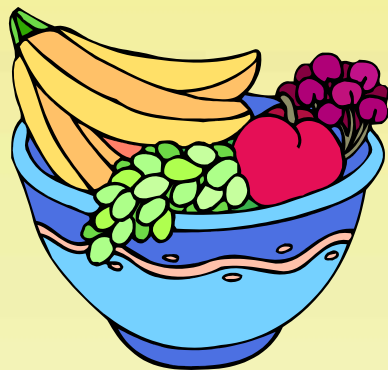
2. 多選食穀麥類的食物



- 穀麥類食物含豐富維他命B雜、礦物質 (鐵質)和纖維
 - 維他命B：B1、B2、B3、B5、B6、葉酸 (B9)、B12 幫助新陳代謝、舒緩壓力、安睡
 - 鐵質增加血液的氧分
 - 纖維預防/減少便秘、降膽固醇、增加飽肚感、穩定血糖

健康飲食6大原則

3. 多吃蔬果，「日日二加三」



3. 多吃蔬果，「日日二加三」

「日日二加三」是指

- 「二」 - 每日2個中型水果
- 「三」 - 每日3份瓜菜 (一碗半熟的瓜菜)

- 蔬果含豐富的纖維及抗氧化劑
(維他命A、C、E，鋅質)，幫助增強抵抗力



健康飲食6大原則

4. 少用油量，減少動物性脂肪

脂肪酸與心血管健康

飽和脂肪酸

(每日<20克)

- 動物脂肪，全脂奶，牛油，椰油，棕櫚油
- **↑ 總膽固醇 和 壞膽固醇**

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

✱ 代替飽和脂肪可幫助

 總膽固醇

 壞膽固醇

 三脂甘油

脂肪酸與心血管健康

多元不飽和脂肪

- 粟米油，魚油
- **↑ 好膽固醇及壞膽固醇**

反式脂肪

- 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

降低好膽固醇
增加壞膽固醇

各種食物中的反式脂肪

(每日<2.2克)

食物	份量	反式脂肪 (克)
椰絲奶油包	1個(~90克)	1.4-1.8
牛角酥	1個(~40克)	0.9-1.0
蛋撻	1個(~70克)	0.2-0.5
葡撻	1個(~50克)	0.8
雞批	1個 (~85克)	0.4-0.8
蛋卷	5條	0.2-0.5

資料來源: 食物安全中心

http://www.cfs.gov.hk/sc_chi/programme/programme_rafs/programme_rafs_n_01_05.html

CADENZA Training Programme

4. 少用油量，減少動物性脂肪

↑ 肥胖

↑ 總膽固醇和壞膽固醇

■ 攝取過多反式脂肪

↑ 壞膽固醇

↓ 好膽固醇

↑ 心血管病風險

膽固醇也有好壞之分？



好膽固醇

會把血液內的壞膽固醇送回肝臟分解

壞膽固醇

會不斷積聚在血管中,引起發炎,造成心血管梗塞

膽固醇在血液中



膽固醇積聚在血管壁

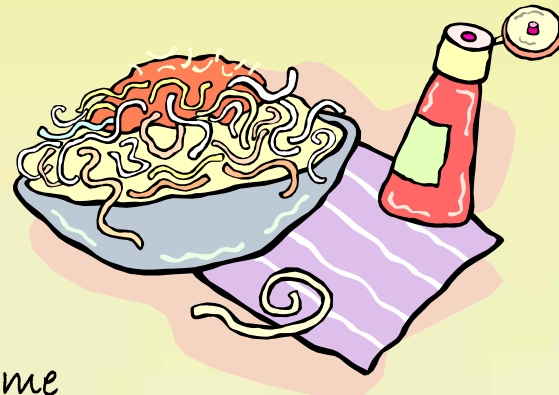


變成血管梗塞

健康飲食六大原則



5. 避免高鹽份食物或食用過多調味品，宜清淡烹調



5. 避免太多調味品及高鹽份食物，宜清淡烹調

1. 減少食用罐頭食品/加工食品/醃肉/醃菜，以減少攝取過多鹽分和添加劑
 - ✓ 多選擇新鮮食材煮食
 - ✓ 避免使用食鹽或味精
 - ✓ 試試味才用茶匙加入適量食鹽
 - ✓ 多以天然調味料來煮食
 - ✓ 減少額外加入醬汁

**每日不多於2000毫克
= 1茶匙鹽**

健康飲食六大原則

6. 每日1-2份奶類食物





問題遊戲

1. 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

2. 吃得太多高鈉質(鹽)的食物，會

i. 血壓高

ii. 水腫

iii. 腎病

A i 和ii

B ii 和iii

C 全部

3. 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

4. 食剩的食物沒有妥善貯存，會怎樣？

A 增加飽和脂肪

B 減少食物纖維

C 容易滋生細菌

5. 那個飲食方法不可增加食用纖維？

A. 把蔬菜水果榨成汁

B. 白飯中加入糙米/紅米

C. 多用瓜菜作餸菜配料

6. 那些食物含有脂肪?

A. 茄汁

B. 茨汁

C. 提子汁

7. 蔬果含豐富纖維，還有...?

A. 好膽固醇

B. 抗氧化劑

C. 鈣質

8. 長者體重過輕或過瘦，會引致什麼健康問題？請講出一個健康問題。

9. 衛生署的口號建議市民做到「日日二加三」
，當中的「二」是指什麼？

10. 衛生署的口號建議市民做到「日日二加三」
，當中的「三」是指什麼？

出外飲食貼士

你喜歡出外吃什麼？

飲茶

粉麵

茶樓食飯

粥

飲酒

中式茶樓 – 點心

大部分點心都含..... **3高**



高油



高糖



高鹽

中式茶樓 – 點心

加入肥肉，增加口感，
使人感到嫩滑的感覺

餡料加入花生，
更香口

為了更惹味和保持食
物的保存期，鹽分和
調味料會再加多些

外皮掃上油層，金黃
皮效果，賣相更佳

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

什麼是二低一高?

高纖

低脂

低糖

低鹽

出外飲食6大要訣

1. 點菜前先估計食量



2. 進食份量要合宜



出外飲食6大要訣



3. 多選低脂肉/豆類的菜式

4. 多選有蔬菜/高纖食物伴肉
的菜式

出外飲食6大要訣

5. 多選以少油、少醬汁烹調的菜式

6. 避免額外再加醬油

出外飲食要訣 – 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
- 飽點: 鷄飽仔、菜肉飽、蒸饅頭(免煉奶)
- 粥類: 瘦肉粥、魚片粥、滑牛肉粥、鯪魚球粥
- 油菜: 免蠔油/腩汁/腐乳

出外飲食要訣 – 茶樓:

- 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、銀針粉
- 勿做食物清道夫



社區營養資源

基督教聯合那打素社康服務 社區營養部

總辦事處

九龍觀塘協和街130號基督教聯合
醫院吳詠棠大樓四樓

電話: 2717-1989



香港中文大學公共衛生及基層醫療學院
營養研究中心

Centre for Nutritional Studies
School of Public Health & Primary Care
The Chinese University of Hong Kong



- 沙田威爾斯親王醫院公共衛生 及基層醫療
學院 3 樓 312 室
電話: 2252 8831
- 香港中環德輔道中 40-42 號通明大廈 9 樓
902 室
電話: 3178 9211

聖雅各福群會

香港灣仔石水渠街85號3樓南翼

電話：2831 3254

長青網

<http://www.e123.hk/ElderlyEasy/healthHome/>

醫管局港島東

<http://www3.ha.org.hk/dic/>

衛生署

電話：21218621

<http://www.info.gov.hk/elderly/chinese/healthinfo/selfhelptips.htm>

健康耆年

<http://healthyageing.sphpc.cuhk.edu.hk/main.htm>

糖尿病聯會

<http://www.diabetes-hk.org>

健康教育資源可於以前地點購買

部門名稱	地址	電話
中央健康教育組	灣仔軒尼詩道130號 修頓中心7樓	2572 1476
中央健康教育組 - 荃灣健康教育中心	新界荃灣西樓角路38號 荃灣政府合署13樓	2417 6505
及各區長者健康中心		

社區支援方面



長者社區照顧服務

家居為本服務

綜合家居照顧服務

改善家居及社區照顧服務

(以上服務必須透過「安老服務統一評估機制」申請)

長者地區中心、長者鄰舍中心

· 飯堂膳食

問題遊戲

1. 出外飲食時，記得要遵守什麼健康原則？

A. 三高一低

B. 三低一高

C. 食得是福

2. 那款麵食比較少油？

A. 河粉

B. 銀針粉

C. 米粉

3. 請講出<出外飲食>的其中一個要訣。

4. 請講出<出外飲食>的其中一個要訣。

5. 請講出<出外飲食>的其中一個要訣。

長者強身健體七大飲食要訣

1杯奶

2個水果 (中型)

3類五穀

4兩瓜菜 (最少)

(大概)5兩肉類

6杯水

7天運動

~ 完 ~

祝大家身體健康!