

# 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

### 非正規及家庭照顧者培訓工作坊

# 社區長者健·營·美



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

# 社區長者健 · 營 · 美

## 第四課

- 認識長者身體機能衰退與飲食的關係
- 認識基本營養素

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

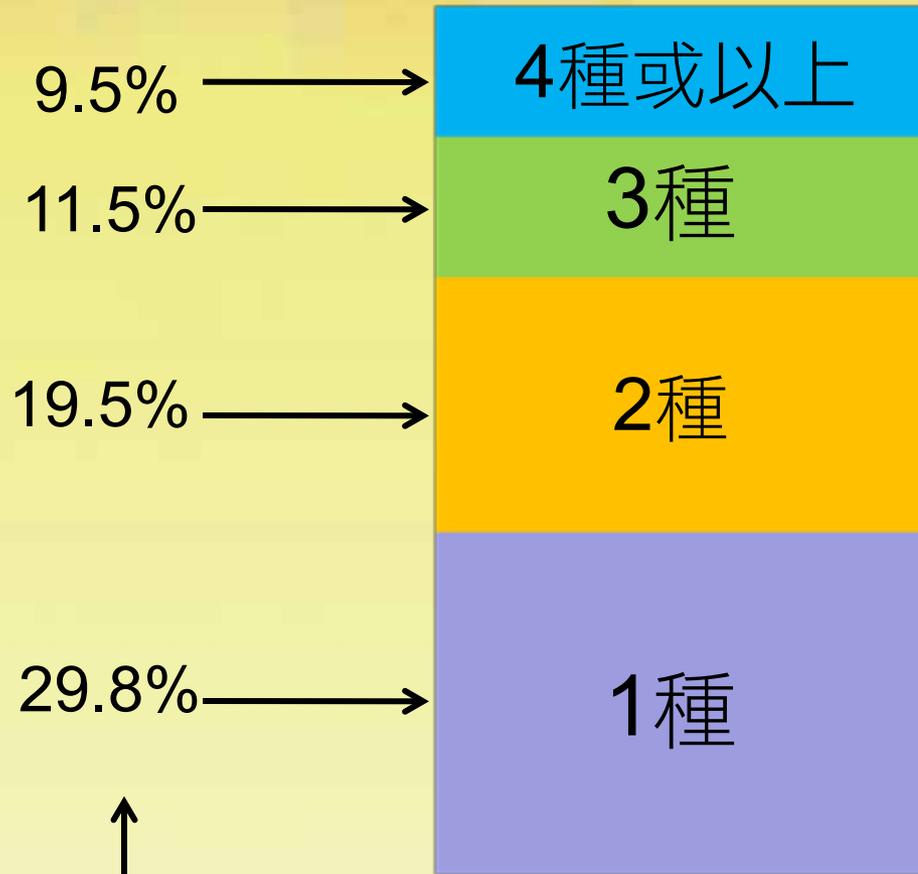
每星期進食蔬菜數量	人數	百分比 (%)
甚少	36400	3.2
少於半碗	116400	10.3
半碗 至 一碗	475400	42.1
多過一碗	501900	44.4

# 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

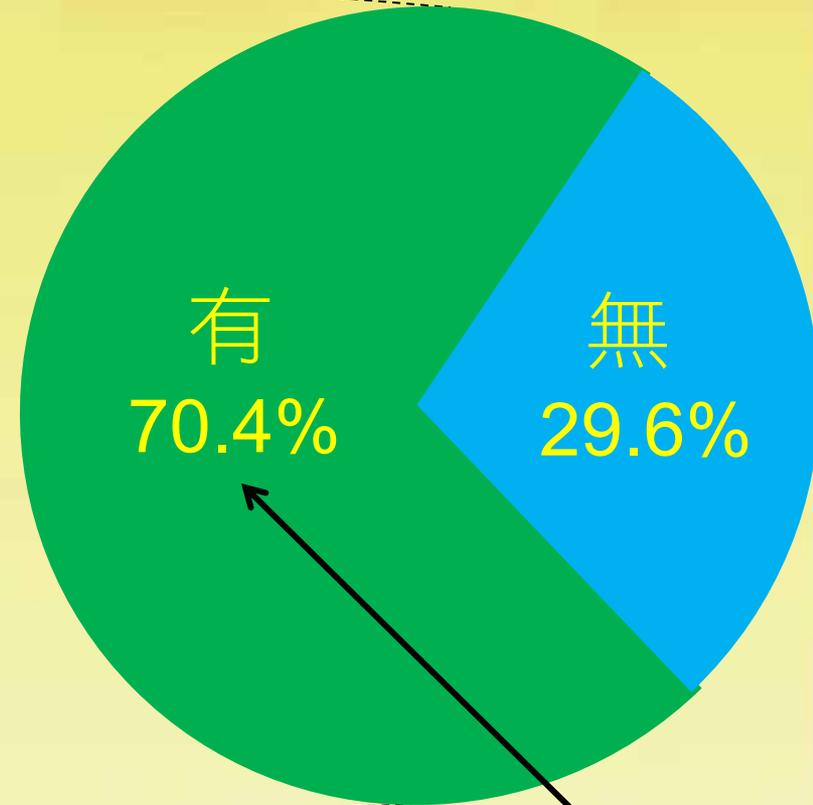
# 香港長者患上慢性病的情況

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

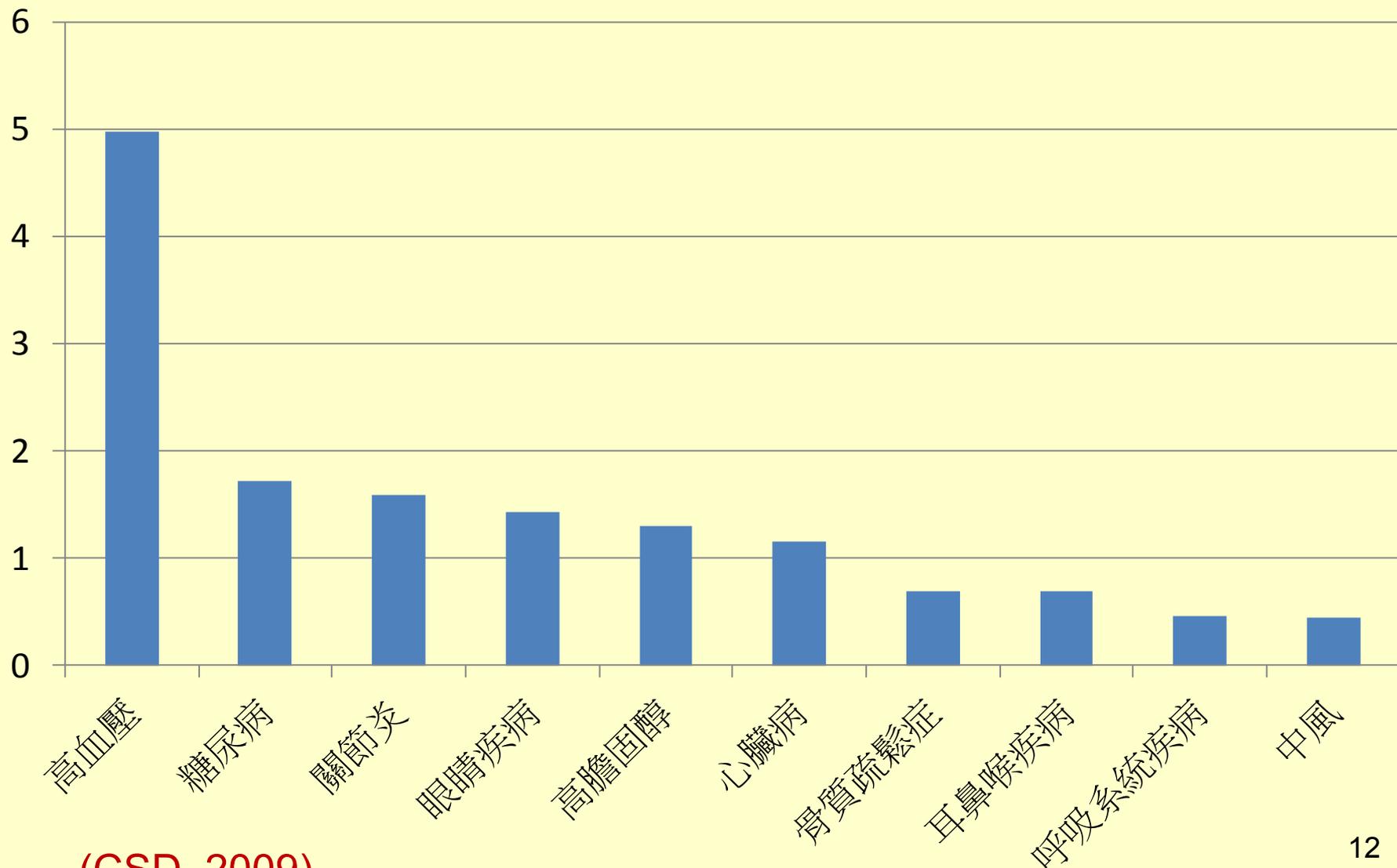


包括不需要定期接受治療的長期疾病。

(CSD, 2009)

# 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

## 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
- ↓ 體內消化酵素 → ↓ 維他命B12的吸收
- ↓ 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

# 長者多缺乏那幾種營養素？

蛋白質

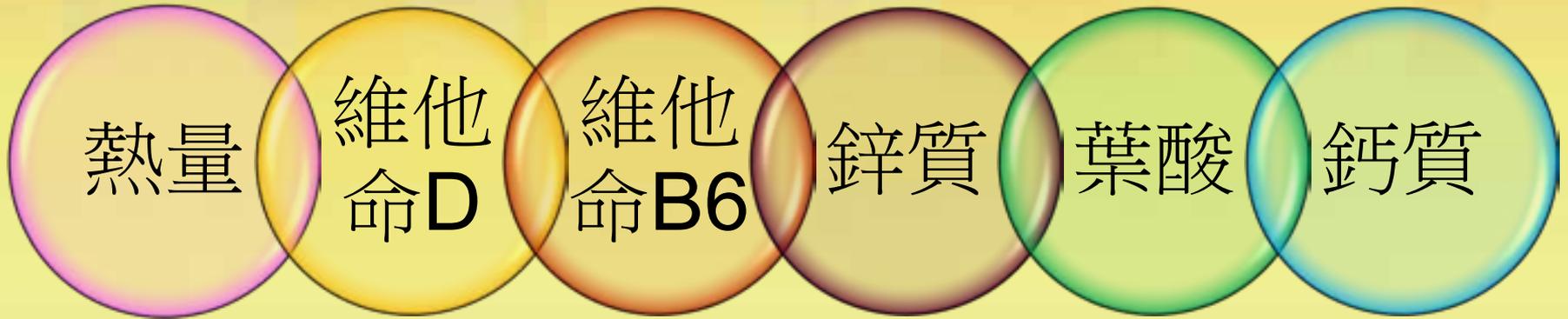
熱量

維他命B6, B12

維他命D

鋅質

鐵質



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?

✱失去身體機能

✱抵抗力↓

✱容易患病

✱胃口變得差

○ ↓ 攝取足夠營養

○ 康復進度↓

(惡性循環)

# 什麼因素會影響 長者的營養健康？

足夠的營養是成功老齡化的其中一個重要元素。  
不但可保持整體健康及精神狀態，  
亦可減低患病的機會。

# 認識食物中的營養素

# 那些營養素有 卡路里?



碳水化合物?

脂肪?

維他命A?

蛋白質?

礦物質?

維他命C?

維他命D?

# 營養素

- 碳水化合物 1克= 4Kcal

- 蛋白質  
1克= 4Kcal

- 脂肪  
1克= 9Kcal



提供能量

# 碳水化合物

- 熱量的來源
- 澱粉質(穀物)食物
- 糖(砂糖/糖漿/蜜糖)

# 纖維

- 碳水化合物的其中一類
- 每天應攝取25克
- 食物來源: 水果，蔬菜，穀麥類
- 幫助維持正常腸道功能
-  便秘
-  膽固醇
- 有效穩定血糖
-  大腸癌

食物	纖維份量	
白米飯1碗	1.4	
糙米飯1碗	3.5	
白粥1碗	0.6	
白麵飽1片	0.8	
全麥麵包1片	2.5	
麥皮(熟)1碗	2.7	

食物	纖維份量	
蘋果(連皮) 1 個	3.7	
橙1個	3.0	
香蕉1 隻	2.7	
西梅5 粒	3.0	
果汁 1杯(250毫升)	0 - 0.5	

食物	纖維份量	
熟葉菜(白菜、芥蘭) 1 碗	2.6	
熟西生菜1碗	1.2	
瓜類如茄瓜、苦瓜 (連皮和熟) 1碗	2.5	
豆筴類如白豆角、四季豆 (去皮和熟) 1碗	4.0 至 6.5	
根莖類如紅蘿蔔 (去皮和熟) 1 碗	5.2	

# 蛋白質

- 熱量的來源
- 用來維持人體生長發育
- 修補身體細胞組織，也提供熱量
- 肉類/海鮮/奶製品



# 隨著年紀增長，體內細胞組織開始改變

- 肌肉組織及新陳代謝會下不斷 ↓



# 老年生理機能改變

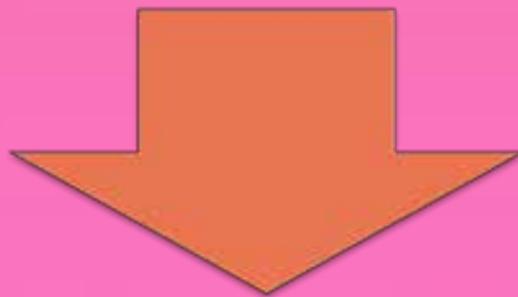
生理機能	改變
心臟輸血量	30%
肺活量	40-50%
肌肉組織	25 – 30%
手握力	25 – 30%
柔韌度	20 – 30%
新陳代謝率	8 – 20%
腎功能	30 – 50%



# 蛋白質

- 疾病 / 感染 / 創傷 / 皮膚潰爛

↑ 蛋白質攝取量



蛋白質體內  
製造



蛋白質體內  
運用



# 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**

	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
乾炒牛河	970	33	5.0	2300
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

資料來源: 食物安全中心

# 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



# 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

飽和脂肪

單元不飽和脂肪酸

多元不飽和脂肪酸

反式脂肪

# 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

# 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

# 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](http://www.cfs.gov.hk/sc_chi/programme/programme_rafs/programme_rafs_n_01_05.html)

CADENZA Training Programme

# 脂肪隱藏在那裏？

請試在以下的選擇中圈出8類你認為含有「看不到的脂肪」的食物

火腿米粉	咖哩汁	可樂
油炸果仁	蛋黃月餅	大菜糕
珍珠奶茶	番茄肉片湯	雞批
朱古力曲奇	酥皮蛋撻	奶醬多士

# 維他命對身體的重要性

A

B1

C

E

B2 B3

D

葉酸

B5 B12

K

B6

維他命缺乏症可影響跟年齡有關的

認知能力及腦部記憶

# 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



# 豆類蛋白質

- 代替動物蛋白質
- 降低總膽固醇和壞膽固醇
- 含有多元不飽和脂肪和纖維

# 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



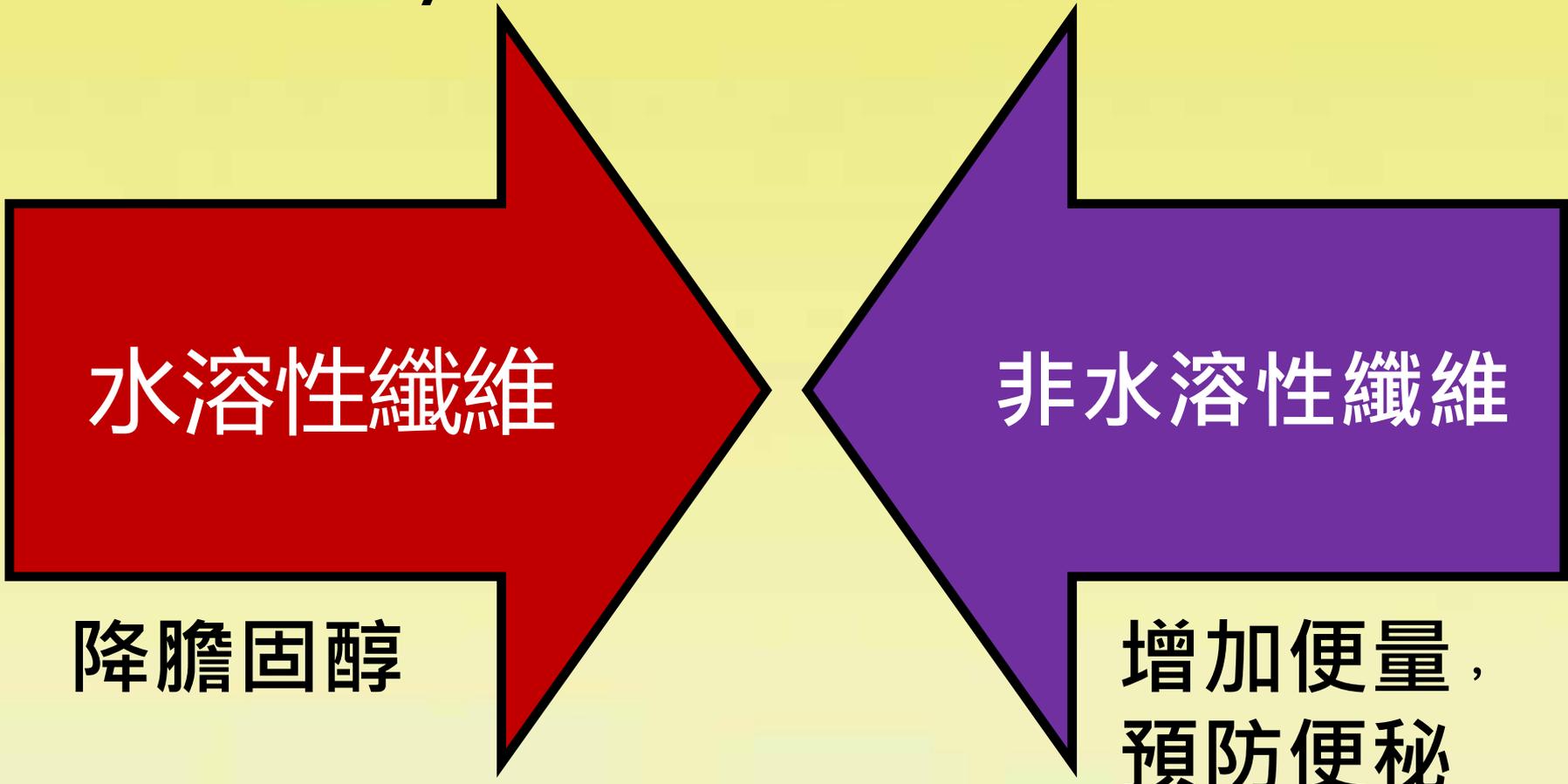
## 2. 多選食穀麥類的食物



- 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

# 纖維

穀麥、蔬菜/水果



水溶性纖維

降膽固醇

非水溶性纖維

增加便量，  
預防便秘

# 纖維

蔬果纖維 1克



~2克



穀麥纖維1克

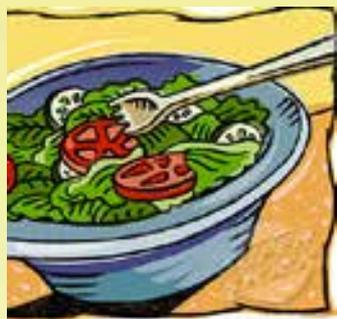


~3-9克



# 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



# 抗氧化劑

- 增加維他命A, C和 E 減低壞膽固醇氧化
- 奧米加3 魚油
- 建議每星期進食最少2次，每次約2-3兩

# 健康飲食6大原則

4. 少用油量，減少動物性脂肪

## 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

# 奧米加3脂肪酸

- 三文魚、吞拿魚、蘇眉、石斑魚、鱸魚、鱒魚、鯉魚、馬鮫魚
- 雞蛋、生蠔、蟹、亞麻籽、核桃均含有奧米加3脂肪酸
- 建議攝取量每日1100-1600毫克

# 奧米加3脂肪酸

## 魚油丸

- 建議食新鮮食品
- 因為一粒魚油丸的劑量太高  
(500毫克-1400毫克不等)

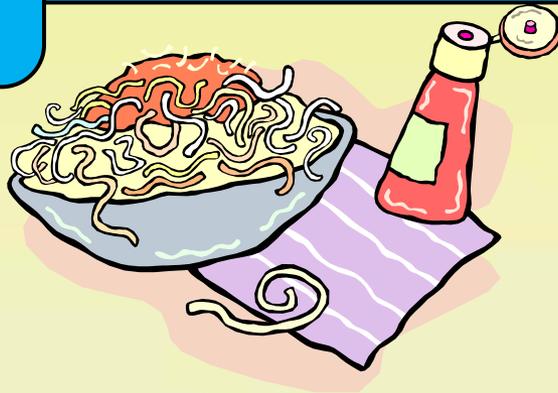


## 長期攝取過量

- ▶ 肥胖
- ▶ 影響血小板凝血功能，流血不止，傷口癒合困難
- ▶ DHA過量增加肝臟負荷，肝中毒，甚至肝衰竭

# 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**

# 減少食用鈉質的方法



# 健康飲食六大原則

## 6. 每日1-2份奶類食物



# 討論

# 討論

獨居的李婆婆，今年**82**歲，體重偏瘦，患有高血壓，心臟病。婆婆只靠生果金及綜援過活，為人慳儉，不喜歡出外飲食。

婆婆沒有營養知識，平時較常一餐煮起作兩餐食。

早餐: 排包**2**片

午餐: 白飯大半碗，燒肉數塊

晚餐: 白飯大半碗，咸蛋半隻，午餐剩下的燒肉

1. 你認為她的飲食對她的健康有什麼影響？
2. 作為她的照顧員，你會怎樣幫助她改善飲食呢？

# 討論

76歲的王伯與女兒同住，他行動不太方便，較難去買餸，午餐他只吃乾糧，不會煮食。女兒放工會煮飯，但有時她夜放工，王伯便要等到女兒回家才吃飯(通常是飯盒)。

1. 在膳食方面，你會怎樣幫助王伯？
2. 有什麼社區資源可幫助到王伯？

~第四課完~