

# 香港中文大學那打素護理學院 「流金頌」培訓計劃

## CTP001

### 促進健康老齡化 – 長者健康管理

### 非正規及家庭照顧者培訓工作坊部制(二)

林綺文「流金頌」培訓計劃 二級導師  
(營養師, 臨床營養學碩士)



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

# 長者強身健體飲食秘笈

# 非正規及家庭照顧者培訓工作坊 (二)

## 促進健康老齡化 - 長者強身健體飲食秘笈

### 第四課

#### 本課內容

1. 講解不同營養素對長者身體的重要性
2. 營養評估
3. 討論長者選擇飲食時須注意的事項
4. 健康營養小貼士



## 百歲婆婆養生多菜少肉

正月裡來是新春，□草芽兒往上升。大年初三，廣東揭陽市鳳江□的林岳霞婆婆迎來了百歲壽辰。多年在外的子孫無論男女長幼，都紛紛帶上壽禮回到家中祝壽。

當記者來到  
林婆婆的村

叔伯伯互賀新春；

林婆婆雖  
年行好運  
母親一生

便絮叨著：“新  
二十歲了，他說，

談起林婆  
做兒女的

就剛剛好；其次，

林婆婆還  
現在還偶

之後就戒不掉了，

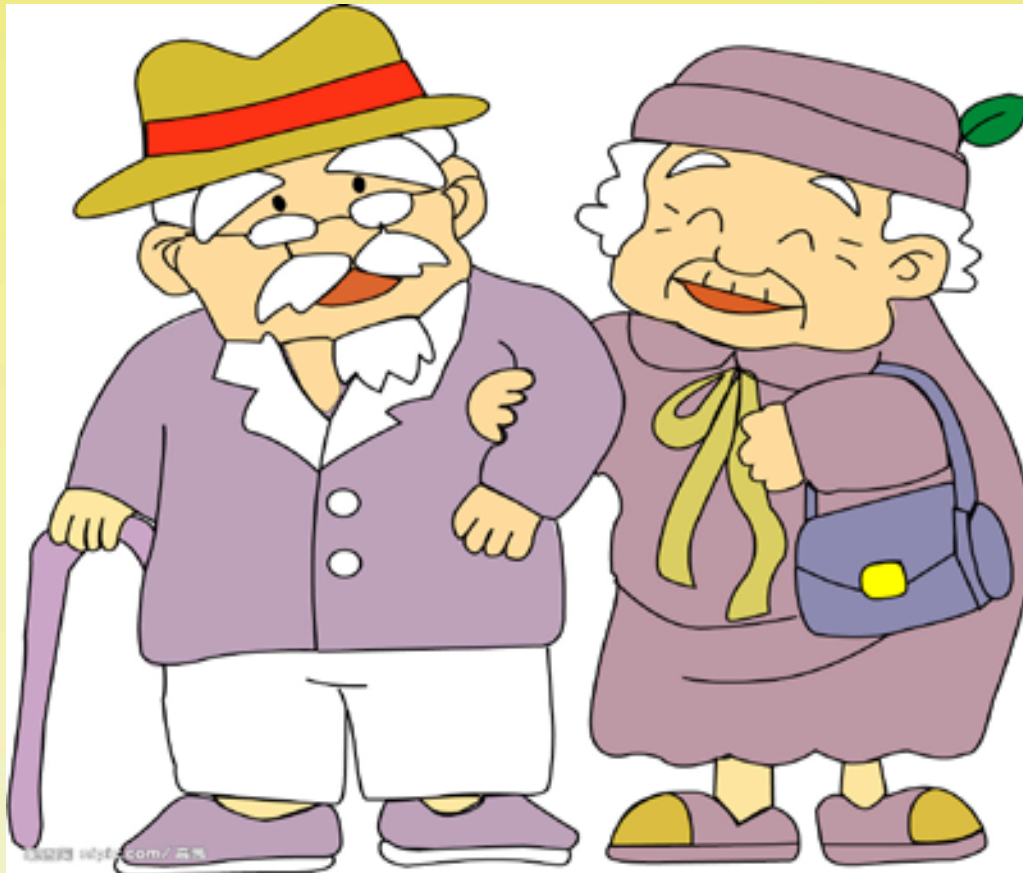
百歲婆婆養生之道：  
多菜少肉 不吸煙  
多運動

照顧百歲老人實屬不易，一方面得伺候其飲食起居，另一方面還要小心謹慎地看護。去年冬至，林婆婆不小心摔了一跤臥床不起，把全家人都嚇壞了。“那一跤差點要了老母親的命。”楊瑞豐說起來還心有餘悸，還好在親戚朋友的幫助下，輪流守在床邊照顧，她才得以在二十六天後才康復。

林婆婆屋後有個小園，裡面種滿了□菜和果樹，一條剛生完崽的大黃狗伏在豬籠旁邊給幼崽餵奶，小園旁邊的綠池塘十分靜寂，微風一吹便起漣漪。楊瑞豐說：“現在生活好過多了，母親享有百歲高齡，更是我們子孫的福氣。”

# 食物有什麼營養素?

# 長者需要什麼營養素？



# 長者需要的營養素

*體重 (公斤) X 20-25 Kcal*

50 公斤 x 20-25

= 1000 – 1250 Kcal/day

- 碳水化合物      45 - 65%      55%= 550 - 690kcal
- 蛋白質            15 - 20%      20%= 150 - 250 kcal
- 脂肪                25 - 35%      15%= 150 - 190kcal



# 長者需要的營養素

- 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(1克=4卡路里)的主要來源
- 澱粉質(穀物)食物
- 糖(砂糖/糖漿/蜜糖)
- 進食過量糖會令人攝取過多熱量及導致蛀牙

Supplement Facts		營養標示	
Serving Size: 1 sachet (14.8 mL)		每一份量：1小條 (14.8毫升)	
Servings Per Package: 10		本包裝含10份	
		Amount Per Serving	% Daily Value**
		每份	每份提供每日營養素攝取量基準值**之百分比
Calories	熱量	52大卡	3%
Protein	蛋白質	0公克	2%
Fat	脂肪	0公克	0%
Saturated Fat	飽和脂肪	0公克	0%
Trans Fat	反式脂肪	0公克	0%
Total Carbohydrate	總碳水化合物	13公克	4%
Sugars	糖	13公克	
Sodium	鈉	0毫克	0%
Cholesterol	膽固醇	0毫克	0%
Calcium	鈣	220毫克	28%
Calcium Lactate	乳酸鈣	88毫克	
Calcium Gluconate	葡萄糖酸鈣	132毫克	
Magnesium	鎂	16毫克	
Vitamin D-3	維他命D3	2.5微克	

\*\*每日營養素攝取量之基準值：熱量2000大卡、蛋白質60公克、脂肪55公克、飽和脂肪18公克、碳水化合物320公克、鈉2400毫克、膽固醇300毫克、鈣800毫克。

# 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	
白麵包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(1克=4卡路里)

的主要來源

- 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

## Supplement Facts

## 營養標示

Serving Size: 1 sachet (14.8 mL)

每一份量：1小條 (14.8毫升)

Servings Per Package: 10

本包裝含10份

		Amount Per Serving	% Daily Value**
		每份	每份提供每日營養素攝取量基準值**之百分比
Calories	熱量	52 大卡	3%
Protein	蛋白質	0 公克	2%
Fat	脂肪	0 公克	0%
Saturated Fat	飽和脂肪	0 公克	0%
Trans Fat	反式脂肪	0 公克	0%
Total Carbohydrate	總碳水化合物	13 公克	4%
Sugars	糖	13 公克	
Sodium	鈉	0 毫克	0%
Cholesterol	膽固醇	0 毫克	0%
Calcium	鈣	220 毫克	28%
Calcium Lactate	乳酸鈣	88 毫克	
Calcium Gluconate	葡萄糖酸鈣	132 毫克	
Magnesium	鎂	16 毫克	
Vitamin D-3	維他命D3	2.5 微克	

\*\*每日營養素攝取量之基準值：熱量2000大卡、蛋白質60公克、脂肪55公克、飽和脂肪18公克、碳水化合物320公克、鈉2400毫克、膽固醇300毫克、鈣800毫克。

# 隨著年紀增長，體內細胞組織開始變異

- 每年 **↓** ~3% 的肌肉組織
- **↓** 肌肉 **↑** 脂肪比例
- 新陳代謝率 **↓** 15 – 20%





# 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



- 高熱量

1 克脂肪 = 9 卡路里

- 主要存在於食油、牛油、沙律醬、果仁

- 隱藏脂肪 (煎炸食品、月餅和雪糕等)  
進食過量會引致過重  
和心血管病

## Supplement Facts

## 營養標示

Serving Size: 1 sachet (14.8 mL)

每一份量：1小袋(14.8毫升)

Servings Per Package: 10

本包裝含10份

		Amount Per Serving	% Daily Value**
		每份	每份提供每日營養素攝取量基準值**之百分比
Calories	熱量	52 大卡	3%
Protein	蛋白質	0 公克	2%
Fat	脂肪	0 公克	0%
Saturated Fat	飽和脂肪	0 公克	0%
Trans Fat	反式脂肪	0 公克	
Total Carbohydrate	總碳水化合物	13 公克	4%
Sugars	糖	13 公克	
Sodium	鈉	0 毫克	0%
Cholesterol	膽固醇	0 毫克	0%
Calcium	鈣	220 毫克	28%
Calcium Lactate	乳酸鈣	88 毫克	
Calcium Gluconate	葡萄糖酸鈣	132 毫克	
Magnesium	鎂	16 毫克	
Vitamin D-3	維他命D3	2.5 微克	

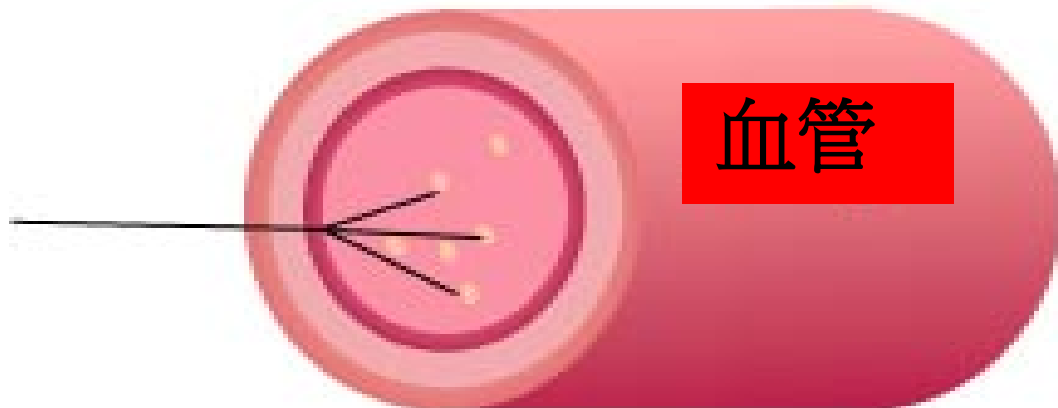
\*\*每日營養素攝取量之基準值：熱量2000大卡、蛋白質60公克、脂肪55公克、飽和脂肪18公克、碳水化合物320公克、鈉2400毫克、膽固醇300毫克、鈣800毫克。

# 膽固醇 Cholesterol

- 70-80% 身體自行製造膽固醇
- 20-30% 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

血管

膽固醇在血液中



膽固醇積聚在血管壁



變成血管梗塞





# 單元不飽和脂肪酸

## 飽和脂肪



## 反式脂肪

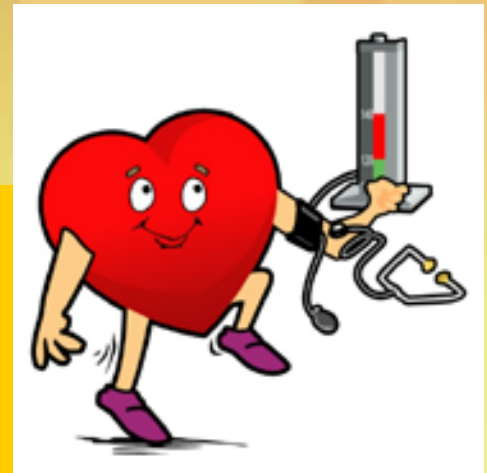


## 多元不飽和脂肪酸

# 脂肪酸與心血管健康

## • 飽和脂肪酸

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



## • 單元不飽和脂肪酸

- 液體狀態
- **↓** 壞膽固醇，**↑** 好膽固醇
- 橄欖油，芥花籽油，牛油果



## • 多元不飽和脂肪酸

- 液體狀態
- **↓** 壞膽固醇，**↑** 好膽固醇
- 粟米油，豆油，魚油



好膽固醇是男士長壽關鍵

## 好膽固醇是男士長壽關鍵

2011年03月01日

★★★★☆ (6人) 瀏覽人次: 21,867

[Facebook](#) [Twitter](#) [轉寄朋友](#)

【本報訊】男士想健康活過 85歲，就要多關注俗稱好膽固醇的高密度膽固醇（HDL）水平。美國一項退伍軍人研究發現，在 65歲時好膽固醇水平最高的一組男士，在 85歲或以前死亡的風險，較其他組別低 28%；他們酗酒、吸煙或患上心臟病的機率也較低，經常運動及多吃瘦肉、魚、雞蛋及果仁等均能提高好膽固醇。

### 勤做運動略有幫助

艾伯特愛因斯坦醫學院（Albert Einstein College of Medicine）的老年研究所，分析 650名退伍軍人的健康狀況，研究人員以各人 65歲時血液內好膽固醇水平為基礎，若水平低於 40mg/dl（毫克/分升），會被視為好膽固醇偏低，再比較各人到 85歲時的情況，結果顯示有 375人仍然生存，若與好膽固醇低於 40mg/dl的人比較，最高的一組人死亡風險低 28%；好膽固醇每提高 10mg/dl則可將死亡風險降低 14%。研究又發現好膽固醇最高的一組人，肥胖、每日飲酒超過兩杯、吸煙及患上心臟病的比率也較低。

雖然好膽固醇高與長壽有關，但研究人員指出要大幅增加好膽固醇並不容易，例如勤做運動只可略為提高，常吃奶類產品、瘦肉、果仁、雞蛋及魚等也可增加好膽固醇，但低水平人士也難靠運動及飲食，將好膽固醇增加 20mg/dl以上，達到 60mg/dl或以上的理想水平；近年尚有藥廠積極研發提升好膽固醇的藥物。



CCTV

多進食奶類產品、雞蛋及果仁等均能提高好膽固醇。 資料圖片

★★★★☆

### 文章評分

本文評分: ★★★★★

你的評語: 

# 各種食油中脂肪酸的比例

芥花籽油

紅花籽油

葵花籽油

粟米油

橄欖油

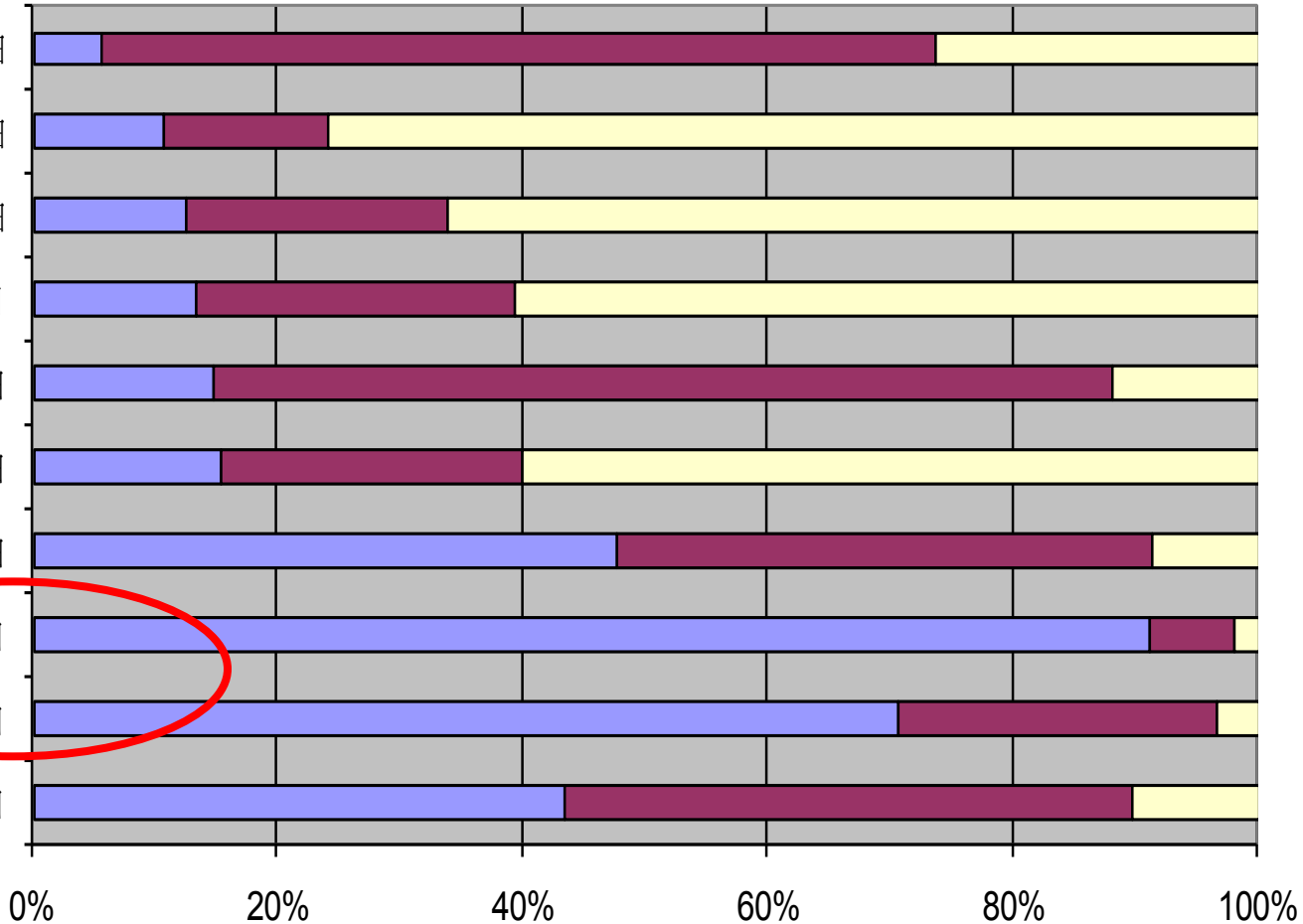
黃豆油

棕櫚油

椰油

牛油

豬油



■ 飽和脂肪酸 ■ 單元不飽和脂肪酸 ■ 多元不飽和脂肪酸





	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

# 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



# 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)	1.33-1.5
牛角酥	1個(~40克)	0.36
蛋撻	1個(~70克)	0.08-0.39
荀撻	1個(~50克)	0.43
雞批	1個 (~85克)	0.42-0.66
蛋卷	5條	0.48



# 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

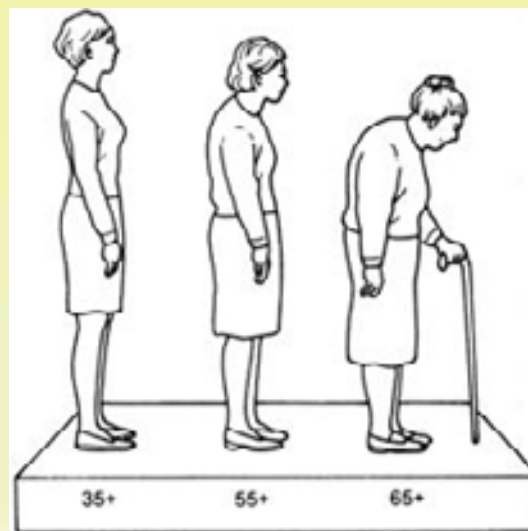
## 鈉質 (鹽)



- 主要來自鹽、豉油、醬汁、醃製、罐頭食物及飲品
- 會加快鈣質流失、增加患高血壓及腎病的風險
- 每日不多於2000毫克 (相等於1平茶匙鹽, 5克)

## 鈣質

- 鈣對促進骨骼和牙齒健康非常重要
- 奶類、芝士、乳酪、豆類和深綠色蔬菜
- 攝取不足夠鈣質可導致骨質密度偏低，年紀漸長後可導致骨質疏鬆症





# 港人食鹽量遠超世衛標準

## [免費肌膚彈性療程醫學諮詢](#)

PRP幹細胞肌膚更生療程，延緩肌膚衰老 醫學專家主理，免費諮詢肌膚彈性療程！

[www.MedicOne.com.hk](http://www.MedicOne.com.hk)

## [日本命力魚油產品DHA強腦素](#)

含豐富奧米加3 DHA 深海魚油產品 是提升腦部發育的最佳之選

[www.meiriki-jp.com.hk](http://www.meiriki-jp.com.hk)

## [腋臭治療到深圳流花醫院](#)

(醫保定點醫院)腋臭治療專家 深圳羅 湖春風路2069號健康熱線0755-22279791

[www.0755pfb.com](http://www.0755pfb.com)

## [Deeside礦泉水天然抗氧化](#)

礦物對抗自由基 防衰老，飲用12週減皺紋25%，皮膚更高麗(英國利茲大學研究)

[www.techfordtech.com](http://www.techfordtech.com)

Google 提供的廣告

【大紀元5月11日報導】（中央社記者盧健輝香港十一日電）香港中文大學醫學院的研究發現，香港人在過去十二年鹽分的攝取量不斷增加，遠高於世界衛生組織建議的分量。

中大的研究指出，由一九八九年至九一年，港人的平均鹽分攝取量是每日八克，但到了二〇〇〇至〇二年，這分量已經增加至每日九點九克，高於世衛建議成人每日五至六克的攝取量。

專家指出，高鹽分容易引致高血壓以及心血管病，

而相關的研究亦發現，華人體內缺乏有效機制，處理及排除多餘的鹽分，因此容易出現因為進食高鹽分而引致高血壓及心血管病。

# 維他命對身體的重要性

A

B1

C

E

B2 B3

D

B6 B12

葉酸

K

維他命缺乏症可影響跟年齡有關的  
認知能力及腦部記憶

# 維他命B1

- 熱量攝取量 ↓ 維他命B1 ↓
- 維他命B1缺乏症 影響腦神經，牙肉健康等
- 食物來源: 穀麥食物，肉類，青豆，米飯等

# 維他命B12

- ~20% 長者缺乏維他命B
- 新陳代謝的重要元素
- 功用: 幫助骨髓造血
- 食物來源: 肉類，蛋黃，奶類

# 維他命B6

- 控制腦部的功能及情緒
- 大部分長者的飲食中都缺乏維他命B6
  - 容易偏頭痛
  - 長期痛症
  - 抑鬱
- 增加患上腦退化症
- 食物來源: 肉類，穀麥，蔬菜，果實

# 葉酸(維他命B9)

- 幫助製造DNA，蛋白質及血紅素的新陳代謝
- 酗酒者較易缺乏葉酸
- 嚴重缺乏葉酸，會增加心臟病風險
- 食物來源: 深綠色蔬菜，穀麥類食物



# 維他命D



- 同時需要鈣質及磷質
- 長者從太陽吸收維他命D ~60%
  - 皮膚較薄
  - 腎臟細胞減少
- 甚少曬太陽的人士(隱蔽長者)，容易缺乏維他命D
- 食物來源: 深海魚，雞蛋，豆類

# 鋅質 (Zinc)

- 礦物質的一種
- 功用:
  - 細胞的新陳代謝的元素，幫助細胞成長
  - 幫助增強免疫力
  - 體內蛋白質的製造
  - DNA 製造
- 長者大多缺乏鋅質
  - 影響胃口、傷口痊癒、免疫力、認知能力
- 食物來源: 蠔、蟹、肉類、奶類、穀麥類



# 水份

- 成年人需要 30ml/kg body weight  
例如: **60**公斤重  
**60 X 30 = 1800 ml ~7杯 250ml 的水**





# 長者健康飲食金字塔

油、鹽、糖  
吃最少

奶品類  
每日1-2杯  
1杯=240毫升

蔬菜、瓜類  
每日6-8兩  
6-8兩  
= 1-1½ 平碗蔬菜

肉、魚、豆類及蛋  
每日4-5兩  
1兩=1個乒乓球般大小的肉類

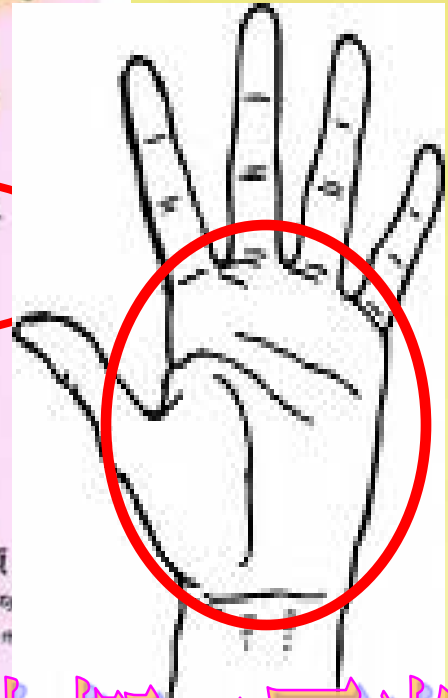
水果類  
每日2-3份  
1份=1個中型硬皮蘋果

五穀類  
每日3-4兩  
1兩=300毫升

每日應喝  
6-8杯流質



如開水、清茶、果汁、清湯



大概二兩半

衛生署 24小時健康教育熱線 2833 0111 中央健康教育組網頁 [www.chcu.gov.hk](http://www.chcu.gov.hk)



# 長者多缺乏那幾種營養素？

蛋白質

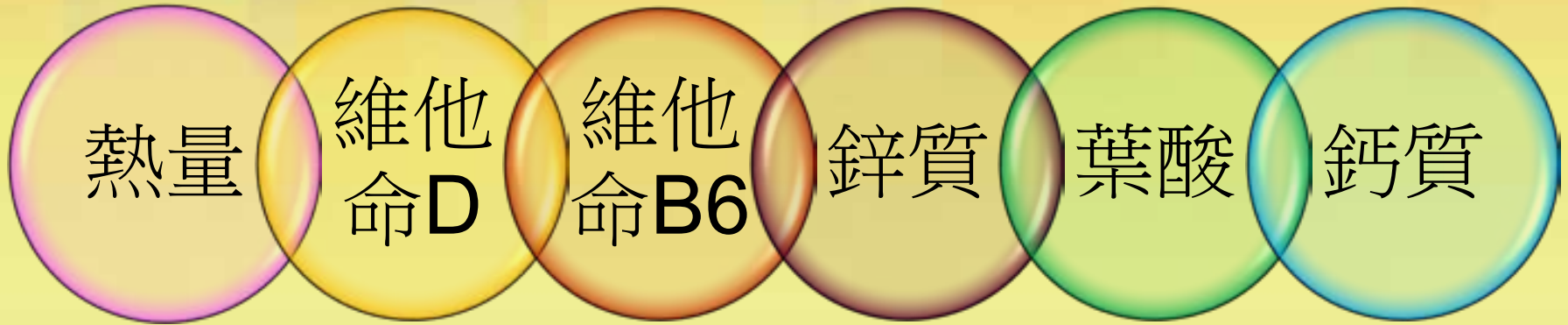
熱量

維他命B6, B12

維他命D

鋅質

鐵質



# 什麼因素會影響 長者的營養健康？





# 長者選擇飲食時須注意的事項

- 吞嚥問題?
- 餵食?
- 少食多餐?
- 新鮮食物
- 食物質類



# 餐飲質類 (Meal Texture)

## 固體餐 (Solid meal texture)

- 正餐 Regular
- 軟餐 Soft
- 切絲餐 Shredded
- 碎餐 Minced
- 粥餐 Congee

# 餐飲質類 (Meal Texture)

## 糊餐 (Puree meal texture)

- 軟滑餐 Smooth soft
- 糊飯餐 Puree meat soft rice
- 糊粥餐 Puree meat congee





# 餐飲質類 (Meal Texture)

	飯類	菜類	肉類	水果類	包 / 餅乾	湯 / 奶
正餐	正飯	正菜	正肉	✓	✓	✓
軟餐	正飯	稔菜 / 稔瓜	軟肉 (無骨 / 筋)	稔水果	✓	✓
切絲餐	正飯	菜絲 稔瓜	肉絲	稔水果	✓	✓
碎餐	軟飯	碎菜	碎肉	稔水果	✓	✓
粥餐	肉粥	碎菜		稔水果	✓	✓

# 餐飲質類 (Meal Texture)

	飯類	菜類	肉類	水果類	包 / 餅乾	湯 / 奶
軟滑餐	軟飯	菜糊	軟滑肉/ 肉糊	果糊	淨包	✓
糊飯餐	軟飯	菜糊	肉糊	果糊	淨包	✓
糊粥餐	白粥	菜糊	肉糊	果糊	淨包	✓

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



- 而**鹽分**則每日不多於**2000毫克**  
即**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、芝士替代全脂奶、芝士



### ☑ 健康烹調方式

- ☑ 蒸、湯灼、煮、炆、滾、微波爐
- ☑ 煲湯少用骨多用瘦肉，飲前先隔油

# 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



## 五色蔬果你要知

- 綠色 – 綠葉菜, 西蘭花, 奇異果



功用: 防癌, 維護健康視力, 強壯牙齒及骨骼

- 橙黃色 – 木瓜, 柿, 粟米, 西柚

功用: 防癌, 維護健康視力, 維持心血管健康, 保護免疫系統



- 白色 – 大蒜, 洋蔥, 白蘿蔔, 香蕉, 苦瓜

功用: 防癌, 維持正常膽固醇濃度, 維持心血管健康, 維持血糖正常濃度



- 紅色 – 士多啤利, 紅甜椒, 車厘子

功用: 防癌, 保護心臟健康, 預防記憶力退化, 保護泌尿道健康



- 藍紫色 – 茄子, 提子乾, 藍莓

功用: 防癌, 保護泌尿道健康, 防止記憶力退化, 延緩老化





# 討論

鄧婆婆74歲，患有高血壓，高血脂，現服食降血壓藥，膽固醇藥。鄧婆婆自己煮食，閒時喜歡跟朋友飲茶。

以下是鄧婆婆的飲食

早餐: 麥皮(用全脂奶粉)1湯碗，熱茶一杯

早點: 粉果2隻，腸粉一碟

午餐: 白飯2湯匙，咸牛肉煎蛋餅，豆豉蒸排骨10粒

下午茶: 雞尾包2個

晚餐: 白粥一碗，咸魚，豆豉鯪魚(半條)炒油麥菜(半碗)，雞腳湯一碗

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

陳伯伯患有糖尿病及高血脂。與女兒和傭人一起住，女兒是素食者，傭人是印尼人不吃豬肉。5年前曾中風導致手臂及雙腳活動能力減退，需要傭人參扶。陳伯胃口下降，開始消瘦，但血糖血脂仍然高。

以下是陳伯的飲食

早餐: 白麵包2片，奶茶(煉奶，不加糖)一杯

午餐: 白飯半碗，咖哩薯仔牛肉(不吃薯仔)撈飯，生菜一碗，香蕉一隻

下午茶: 香蕉一隻，柑一個

晚餐: 白飯半碗，蠔油炆豆腐，午餐的咖哩汁撈飯，瓜類半碗

# 討論

1. 你認為陳伯的飲食對她他的健康有什麼影響？
2. 作為她他的照顧員，你會怎樣幫助他改善飲食呢？

~第四課完~