

我們的銀髮時代

2022
06

保健充電站 | 別讓無聲的「營養不良」找上你

樂齡成果站 | 廟埕開講陸續開播，掌握健康關鍵，一起「呷百二」



重 營 養

營養均衡，比你想的更重要，
提升銀髮族正確飲食之道，
一起吃得對、吃得好，健康活到老！

高齡健康管理第一步！通往營養的美食之路
營養不卡關，才能吃得巧又吃得好



高齡醫學暨
健康福祉研究中心



國立雲林科技大學
National Yunlin University of Science & Technology



台大醫院
雲林分院



國立臺灣大學
National Taiwan University

目錄

| | | |
|-------|-----------------------------|----|
| 編者的話 | 臺灣面臨超高齡社會的挑戰與因應 | 1 |
| 重營養 | 高齡健康管理第一步！ 通往營養的美食之路 | 2 |
| | 營養不卡關，才能吃得巧又吃得好 | 6 |
| 飲食與科技 | 「理糖高手」APP 助糖友們打造健康生活好習慣 | 10 |
| 保健充電站 | 別讓無聲的「營養不良」找上你 | 12 |
| 樂齡成果站 | 廟埕開講陸續開播，掌握健康關鍵， 一起「呷百二」 | 14 |
| | 我在臺大雲健康社區中心 | |
| 關雲長熱訊 | | 16 |

發行人：梁廣義

總編輯：許志成

編輯顧問群：洪壽宏、張欽凱、林卓逸、施銘峰、盧素真、黃琳媛、葉信伶

主編：張傳育

採訪編輯：林員如、吳樂慧、林奕萱、喬偉達、尹怡君、邱詩琄

責任編輯：邱詩琄、黃鈺雲

美術設計：陳俐君

協力單位：國立雲林科技大學、國立臺灣大學醫學院附設醫院雲林分院

發行所：財團法人國家衛生研究院高齡醫學暨健康福祉研究中心

電話：037-206166 傳真：037-586261

地址：苗栗縣竹南鎮科研路 35 號

印刷：日日昌科技印刷



臺灣面臨超高齡社會的挑戰與因應

臺灣是世界上高齡人口成長最快速的國家之一，長者面臨與老化相關的健康問題必然日趨嚴重。為預防及延緩高齡者在老化過程所導致的失能，國健署 2020 年起推行「預防及延緩失能之長者功能評估服務試辦計畫」，鼓勵各醫療院所提供社區高風險長者有關認知功能、行動能力、營養狀況、聽力、視力、憂鬱、與多重用藥等綜合性評估。目前此試辦計畫已經收案超過 5 萬人，其成效將令人期待。

此外，政府也體認設立一國家級高齡研究中心，規劃前瞻性高齡政策建言，具有急迫性與重要性。故行政院於 2020 年 12 月責成國衛院主責成立「國家高齡醫學暨健康福祉研究中心」，與臺灣大學協力合作，作為國家制定與推動高齡長照政策之智庫。爰此，國衛院高齡研究中心過去一年多來，致力於推廣高齡社區健康營造、高齡醫學轉譯研究、老化生物學、高齡者行為與社會學研究、高齡政策研究等領域徵求研究計畫，並出版高齡健康與長照服務年報，媒合並推動銀髮產業之發展。

在高齡者健康促進的總體營造上，強調在地化、走入社區是必要的，故高齡研究中心希望能藉由「社區健康促進與健康識能推廣計畫」，利用廟埕開講、刊物、社群媒體宣導等等的方式，用雲林在地文化來推廣高齡健康相關知識與資訊，讓社區民眾主動參與，達到增加民眾對於自我健康認知、以及健康管理的意識，《我們的銀髮時代》季刊就是基於這樣的理念所規劃與發行。

本期季刊探討的主軸為「重營養」，除了運動量不足會導致肌力衰退外，營養不足亦是原因之一，對飲食的過度小心節制，反而會使肌少症或衰弱症找上門。本期特別請到雲林縣社區營養推廣中心、台灣咀嚼吞嚥障礙醫學學會、食品工業發展研究所、及臺大雲醫等單位的專家們為民眾深入淺出介紹「我的餐盤」、「高齡營養飲食質地」、「銀髮友善食品」等主題，宣導民眾正確營養觀念，期待喚起讀者對自身營養攝取的重視，吃得對、吃得好、健康活到老！

國家衛生研究院高齡醫學
暨健康福祉研究中心執行長 許志成



高齡健康管理第一步！ 通往營養的美食之路

飲食營養是高齡長者預防與延緩失能失智重要關鍵，但是沒有胃口怎麼辦？又要如何吃出高 CP 值，避免肌少症？做好飲食健康管理，學習把胃口顧好，建立正確飲食觀念與習慣，以「食養」抗老化、增強免疫力，一起活力慢老！

採訪撰文 / 喬偉達

「阿伯，你是不是吃得很差？」健檢報告營養不良，但每餐四菜一湯，怎麼還會營養不良，一旁兒女也滿是疑惑。長輩一臉無辜：我就是沒有胃口，怎麼辦？

長者食慾不振越吃越少，可能導致肌少症與衰弱，若跌倒易長期臥床。雲林縣是全臺高齡化第三的縣市，縣府推動營養照護不遺餘力，也非常有

經驗。縣長張麗善表示：「雲林縣老年人口比率高達 19.7%，如何讓長輩有胃口、吃得下、吃得均衡營養，衛生局絞盡腦汁，將『我的餐盤六大口訣、三好一巧』等營養知識，以淺顯易懂方式分享，而社區營養推廣中心也提供營養風險評估篩檢與高齡友善烹煮技巧，降低長者營養不良風險。」

三好一巧原則

- ★吃得下：善用烹飪軟化助吞咬
- ★吃得夠：少量多餐能吃盡量吃
- ★吃得對：每天吃足六大類食物
- ★吃得巧：天然調味共食更美味

(資料來源：衛生福利部國民健康署)



藉助小撇步，喚醒沉睡的味蕾

想讓食慾不振的長輩餐盤見底，表情像個小孩般說「好吃」，是一門料理學問與藝術，張縣長建議可從食材選擇、刀工及色香味著手，找回長輩對食物的熱情。

若牙口不好、咀嚼與吞嚥能力退化，可藉由刀工改善食物質地，或是藉助食材色彩能量讓長者食指大動，根據美國波士頓大學研究，色彩鮮豔的餐具也可讓失智症長者多攝取食物和水。

年齡增長嗅覺味覺退化，尤其慢性病長者有減油減鹽減糖的需求，張縣長分享讓清淡養生料理變好吃的祕密：「藉由當令不同食材讓菜單豐富多變化，而天然蔥薑蒜等辛香料及香氣十足的水果更可勾起長者食慾。」此外，以花朵圖案小碟子盛醬油，或日常午茶點心換上貝殼造型食器改頭換面，增添儀式感與樂趣。

我的餐盤第一課，舌尖上的營養學

「牢記我的餐盤 6 大口訣，還可結合健身操運動，融入生活日常。」張縣長補充說明：

口訣 1 「每天早晚一杯奶」，約 240 毫升補充鈣質預防骨質疏鬆。

口訣 2 「每餐水果拳頭大」，切塊約半碗量，但有血糖問題的長輩，一天水果不可超過兩個拳頭份量。

口訣 3 「菜比水果多一點」，每天攝取 3 種不同蔬菜，當季且 1/3 選深色。

口訣 4 「飯跟蔬菜一樣多」，要注意玉米、南瓜、芋薺、山藥屬於澱粉，不是蔬菜。

口訣 5 「豆魚蛋肉一掌心」，每餐一掌心補充蛋白質避免肌少症。

口訣 6 「堅果種子一茶匙」，一餐一茶匙補充優質油脂，張縣長說：「雲林盛產花生，歡迎長者每天吃一茶匙花生，臺語俗諺也有『呷土豆，乎你呷甲老老老』的說法呢。」

長輩均衡營養很重要，但偶爾還是想放縱一下食慾怎麼辦？張縣長笑著說：「壓力大時我也會大啖美食紓壓，但記得這餐超標了，下一餐要稍微減量。」

高齡友善料理術，電鍋料理輕鬆上菜

「對長者來說，電鍋是非常友善的烹調方式，不用站在火爐前，不用擔心火候大小，避免忘記關火爐的用火安全風險；操作簡單，放入各種食材，按下開關即可，蒸煮燉煮讓食材軟嫩好入口又入味。」張縣長推薦。

有鑑於此，雲林縣社區營養推廣中心營養師團隊，設計營養滿分的電鍋



料理食譜，在網路直播及社區教學，並榮獲衛福部國民健康署 2021 年社區營養表揚活動「創新服務獎」的肯定。可在官方臉書「雲林健康上場」，跟著營養師學習百變電鍋料理，如中元節過後，罐頭供品變身成為充足蛋白質及膳食纖維的超快速鮭魚什錦飯，或是添加未精緻穀類的養生紅藜翡翠炊飯，及含堅果種子類的雲彩薑黃豆香稀飯等，一鍋料理大啖營養及豐富豪華滿足感。

社區共餐好食光，一起吃飽吃巧

張縣長指出：「高齡少子化及生活型態改變，老老照護或是獨居長者獨自用餐常常隨便吃。」因此，她建議：「失能、失智、失依長者也可多利用社區共餐資源，如雲林縣目前共 156 處長青食堂，每天約有 1 萬 2000 名長輩及志工共餐，一起呷飯配話，吃得營養吃得開心。」

臺語俗諺：吃飯皇帝大，從飲食開始做好健康管理，埋下健康的種籽，也是給未來自己的禮物。



張麗善

- 雲林縣縣長
- 中華民國第九屆立法委員
- 行政院雲嘉南區聯合服務中心執行長
- 中華民國第六屆立法委員
- 青埔教育基金會董事長
- 日頭花姊妹協會理事長
- 虎尾青溪婦聯會主任委員
- 雲林縣女童軍會理事長
- 雲林縣救國團主任委員
- 雲林縣女青商會會長
- 臺灣在地農經整合協會副會理事長
- 雲林縣脊髓損傷者協會執行長
- 中國醫藥大學北港附設醫院護士

雲林縣設計的
電鍋料理食譜與技巧，
詳見 FB：雲林健康上場



我的餐盤
挖ㄟ飯菜尚健康
台語版



國民健康署
我的餐盤口訣歌
帶動跳 MV 長者版



營養不卡關， 才能吃得巧又吃得好

兩年多來受新冠肺炎疫情影響，為了確保安全的「社交距離」，居家自煮或餐食外帶、外送成為主流，無論哪一種備餐方式，在家用餐的時間都變多了。家中如有銀髮族，除了要更注重高密度營養攝取，飲食的質地調整也不可忽視，尤其能順利吞嚥，才更有助於完整吸收營養，維持生活品質。

採訪撰文 / 尹怡君



辨識吞嚥障礙， 面對與及早處理

咀嚼食物是人生最大的樂趣之一，然隨著年紀的增長，身體功能逐漸喪失，若無法享受美食則可能影響生活品質。從產生食慾、將食物咀嚼成團，食團往咽喉、食道推送，最後送達胃，順利完成以上幾個階段，才有機會攝取足夠營養。長者若因咀嚼吞嚥障礙而需要使用鼻胃管進食，可能對老年社交生活造成不便，可先觀察是否有以下徵狀，以提早面對與處理：

- 1. 容易噎咳：**喝水、吃流質食物或稀飯、湯品，噎咳的頻率變高。
- 2. 吞不乾淨：**雖然有在咀嚼，但嘴裡一直留有食物沒吞乾淨，或要吞好幾口，食物才會真的下嚥。
- 3. 反向吐出：**用餐時除了不容易順利吞下食物，食物反而會從口中流出，

或經常流口水（用餐時或平常皆是）。

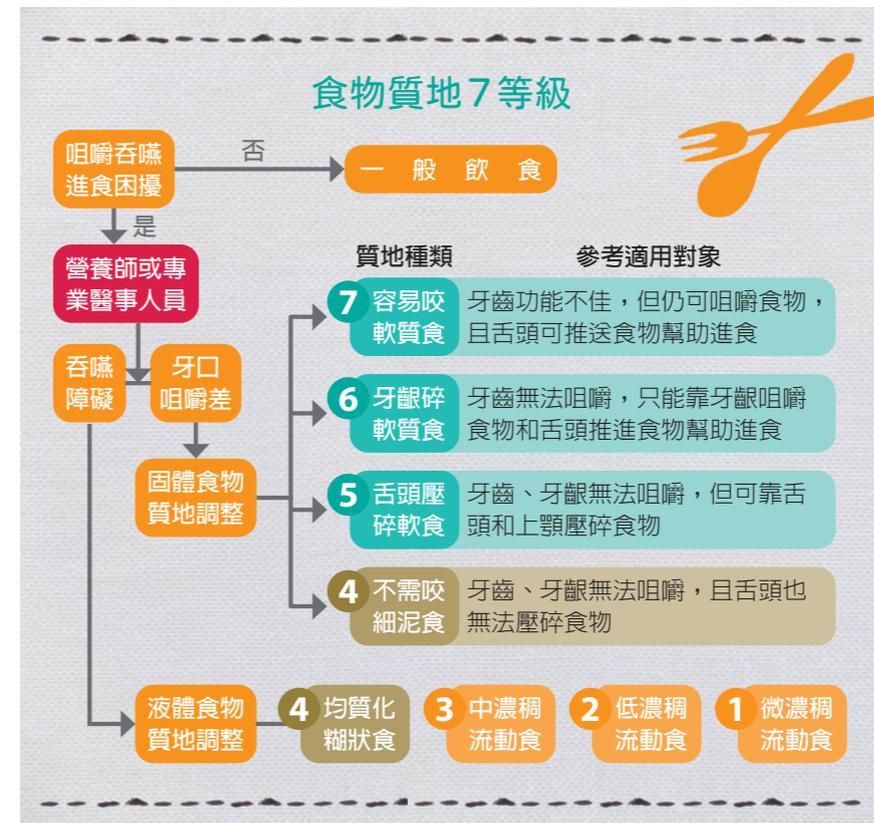
4. 喉嚨有咕嚕聲：用餐完畢後說話，喉嚨明顯發出像積痰的咕嚕聲，也常覺得喉嚨卡卡的、有異物感。

5. 平躺時易咳嗽：一旦躺下就會被口水嗆到，或覺得喉嚨有東西想咳嗽。

如有以上徵狀，且伴隨老化、衰弱或其他疾病，建議先盡快尋求醫師判斷，以及語言治療師的吞嚥訓練。

飲食質地調整，比鼻胃管更好的選擇

「台灣咀嚼吞嚥障礙醫學學會」秘書長、同時是「食食樂語言治療所」所長的王雪珮語言治療師指出，每個人隨著不同的身體狀況，對食物的「硬度」、「黏度」、「內聚力」也有不同的需求，建議第一步先由語言治療師協助確認適合的食物質地，之後照顧者或患者本人可以再依個人喜好、飲食習慣調配餐點，或由語言治療師或營養師協助備餐方法。使用鼻胃管雖然對照顧者較方便，但常見副作用有：鼻部及食道潰瘍、胃食道逆流、吸入性肺炎等等，患者也經常有自拔、滑脫或阻塞等狀況，嚴重影響生活品質。一旦吞嚥發生障礙，先從了解障礙原因、程度，以及調整食物質地和接受語言治



資料來源：國健署《高齡營養飲食質地衛教手冊》

好、飲食習慣調配餐點，或由語言治療師或營養師協助備餐方法。使用鼻胃管雖然對照顧者較方便，但常見副作用有：鼻部及食道潰瘍、胃食道逆流、吸入性肺炎等等，患者也經常有自拔、滑脫或阻塞等狀況，嚴重影響生活品質。一旦吞嚥發生障礙，先從了解障礙原因、程度，以及調整食物質地和接受語言治



高齡醫學暨健康福祉研究中心

加入粉絲頁，知道更多樂齡福祉與活動！