

從善度人生，養生有道 談中老年人的營養

彰化基督教醫院
蔡玲貞營養師
102.03.02



大綱

- 善度人生 養生有道
- 自代謝症候群(高血壓、高血糖、高血脂、肥胖)談中老年人的疾病防治
 - 健康飲食1
 - 健康飲食2
 - 健康飲食3
- 中老年人的熱量與營養需求
 - 健康飲食4

善度人生-淺談養生有道

- 第一：人生觀：過程積極，不論結果；
學會感恩，不計較、比較的心。
- 第二：生活習慣的修正：不好的嗜好去除，
調整釋放壓力，僻靜靈修，生活淡定。
- 第三：飲食、運動：二葷八素、飯後百步、
不要動怒、忙逸適度。

(摘自輔大江漢聲校長2012.5.26)

一、淺談養生有道

- 《佛醫經》中說，人得病有十種因緣：一者、久坐不臥；二者、食無節(飲食無度)；三者、憂愁；四者、疲極；五者、淫佚；六者、瞋恚；七者、忍大便；八者、忍小便；九者、制上風(呼吸)；十者、制下風。
- 《摩訶止觀》亦指出造成疾病的原因有六種，即四大不調、飲食不節、坐禪不調、鬼神得便、魔神所擾、惡業所起。
- You are what you eat.
(吃什麼，像什麼。)
- 多吃等於少吃，少吃等於多吃。
(限食長壽，多食短命。)



真原醫 21世紀的預防醫學 Primordia Medicine



長庚生物科技董事長
楊定一博士 著
康健雜誌社出版

以飲食，運動，呼吸，思緒與情緒管理
徹底轉變心念，恢復健康

摘自真原醫、楊定一著 Johnson Chen / UNITEK INTERNATIONAL 2012

人體營養的領域

- 來自西方醫學，大致分成
 - 生命期營養 → 維生健康營養
 - 罹病時的飲食治療 → 醫療營養治療
- 「消未起之患，治未病之疾，醫之於無事之前」
- 「上藥(醫)醫未病之病，中藥(醫)醫欲起之病，下藥(醫)醫已病之病」
- 預防醫學



上藥醫未病



□ 修養：不疾不徐、境動心不動等



□ 營養：吃對、適量食物



□ 保養：生活作息正常、運動適當、不吃不明藥物等

壓力與健康



壓力是身心對於任何攪亂平衡的改變所產生的自然反應，當我們的認知與預期不同，或無法掌握狀況時，壓力就會出現

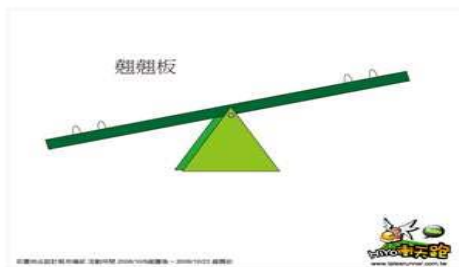
壓力會使身體失去平衡，導致自律神經與荷爾蒙失調環境，作息，壓力等心理因素所引發的心臟病和其他疾病的機率也很高，美國每年花在鎮靜藥劑，止痛藥上的開支超過100億美元！

無法妥善處理自身壓力的人，死亡率比一般人高四成！情緒波動大，易怒者的心臟病再發率是普通人的兩倍！經常憂心的人罹患冠狀動脈疾病紀律明顯增加！工作，家庭紛爭，朋友衝突是引發心臟病的重要因素！位居要職且覺得能夠控制自己的人生的人，死亡率較其他人少了六成！心理壓力往往是未來罹患心臟病的重要指標！

(摘自真原醫、楊定一著) Johnson Chen / UNITEX INTERNATIONAL 2012

自律神經與疾病

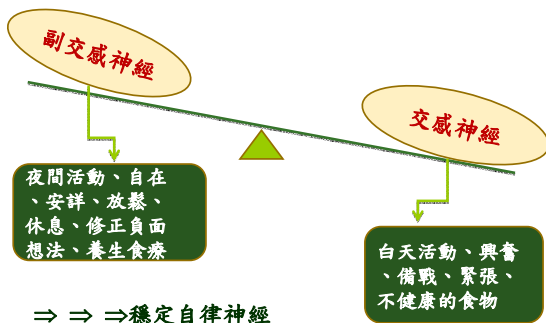
- 交感神經與副交感神經
- 協調的自律神經



自律神經與疾病

- 主導發炎基因：NF-KB
- 去除發炎基因：P53
- 促進基因：P100
- 交感神經活化：NF-KB+P100；助紂為虐
→ 持續發炎
- 副交感神經活化：P53+P100；如虎添翼
→ 凋零變異細胞

自律神經與疾病



自由基Free Radical VS. 台灣十大死因

十大死因排行榜比較表			
99年排行		98年排行	
第一位	惡性腫瘤 (連續蟬連 29 年)	★	惡性腫瘤
二	心臟疾病	★	心臟疾病
三	腦血管疾病	★	腦血管疾病
四	肺炎		肺炎
五	糖尿病	★	糖尿病
六	事故傷害		事故傷害
七	慢性下呼吸道疾病		慢性下呼吸道疾病
八	慢性肝病及肝硬化	★	慢性肝病及肝硬化
九	高血壓疾病 ↑	★	自殺 (99 年掉到 11 名) ↓
十	腎炎、腎衰竭群及腎性病變	★	腎炎、腎衰竭群及腎性病變

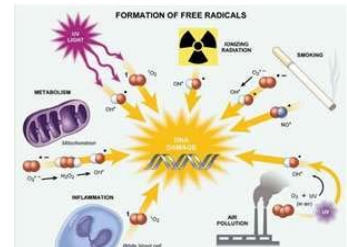
★ 表示與肥胖有關 自由基
★ 100年：惡性腫瘤占28%、「心臟疾病」占10.9%、「腦血管疾病」占7.1%、「糖尿病」占6%、「肺炎」占6%、「事故傷害」占4.4%、「慢性下呼吸道疾病」占3.9%、「慢性肝病及肝硬化」占3.4%、「高血壓性」占3%、「腎炎、腎衰竭群及腎性病變」占2.9%
(資料來源：行政院衛生署)

自由基與疾病

- 自由基就是「帶有一個**單獨不成對**的電子的原子、分子、或離子；較**活潑**、帶有不成對電子的自由基性質**不穩定**，具有**搶奪其他物質的電子**。」
- 且生命週期短的特性，所以會和體內的細胞組織產生化學反應，這個化學反應可統稱為**氧化**。
- ⇒ 會使**組織細胞失去正常功能**，甚至破壞脂質、蛋白質、DNA等生物體之基本構造，**產生氧化傷害**，造成損害或突變，引起疾病。

自由基的產生

- 體內正常的生理運作所產生
新陳代謝
防禦外來病菌



舉例：飲食與腦部健康

■ 評估 一群87歲心智與思考能力

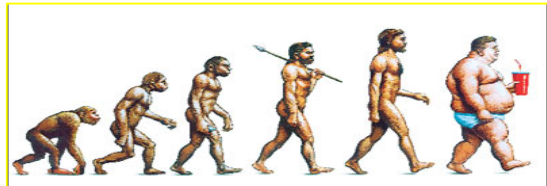
1. 心智與思考能力的差異：年齡約佔46%，飲食的比重較少，大約是 17%。
2. 腦部體積的變化：飲食似乎比其他危險因子要重要了，佔 37%，其他危險因子大約是 40%。

- 建議：
1. 具**抗氧化力**的維生素 B、維生素 C 和 E，**再加上維生素 D** 的營養素組合是對腦部老化最佳的組合。
 2. 富含 **Omega-3 脂肪酸**（常見於魚類）
 3. **避免反式脂肪**

Gene L. Bowman et al., Ayrton Aging & Alzheimer's Disease Center - Neurology

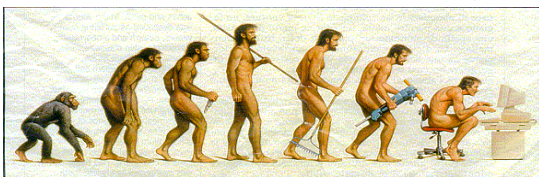
現代的飲食問題-食物營養 (1 of 3)

- 食物營養的攝取
 - 過剩**
 - 不均**
 - 不足**



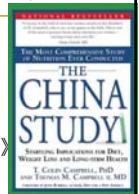
現代的飲食問題-食物營養 (2 of 3)

- 造成的原因
 - 營養密度**太高**、熱量**太高**
 - 食物種類**不對**、營養**不均**
 - 進食量**太多**
 - 活動體能**太少**
 - 其他：**烹飪方法**（**高溫油炸、炒等**）、**添加物**、**農藥**



現代的飲食問題-食物營養 (3 of 3)

- 研究結果不斷被推翻，西方醫學推陳出新？
 - 高蛋白？優質的動物蛋白？
 - 低蛋白？劣質的植物蛋白？
- 柯林頓上 CNN，公開 China Study 《中國研究》
 - 救命飲食**。
- 研究中國十二種癌症的死亡率，以及六十五個縣人民死亡率、飲食習慣、生活方式和環境因素。
- 發現：食物中動物性蛋白（雞鴨魚肉牛奶等）和心臟病、癌症、糖尿病有密切關係。



現代的飲食問題-食物安全 (1 of 4)

■ 添加物的問題

- 愈漂亮
- 愈美味
- 愈持久

■ 種植、蓄養、海洋污染問題

- 水源
- 土壤
- 化藥

■ 抗生素、生長激素 …



現代的飲食問題-食物安全 (2 of 4)

添加物的問題

- 麵包、饅頭、包子常加乳化劑、品質改良劑、膨鬆劑、香料。
- 米粉用玉米修飾澱粉，加結著劑、乳化劑、黏稠劑。
- 油脂萃取常使用溶劑（冷壓油就不用），為防止油脂氧化可能會加抗氧化劑。
- 油麵、涼麵又Q又防腐，會加架橋劑。
- 香腸、火腿、臘肉、培根、板鴨會加保色劑、防腐劑（亞硝酸鹽）。
- 魚丸、貢丸要Q有彈性，會加結著劑、架橋劑。

（摘自文長安講授2010.0703）

現代的飲食問題-食物安全 (3 of 4)

- 豆類製品（豆漿、豆腐、豆乾、素雞、豆干絲）常會加消泡劑、Q劑；防腐劑，常違法使用殺菌劑雙氧水。
- 洋菇、蓮藕、蓮子、百合常會加漂白劑。
- 菜乾（金針乾、高麗菜乾、白木耳、竹筴）、果乾（柿乾、芒果乾、鳳梨乾），會用二氧化硫（漂白劑）燻蒸。
- 為了使綠豆芽長得快、根短莖粗、白白胖胖、肥厚多汁，常會加化學賀爾蒙（低濃度的除草劑）。
- 蘿蔔乾、酸菜、榨菜、冬菜、越瓜脯，只曬一、兩天，水分還很多，卻不會壞，就要加防腐劑，要脆就要加品質改良劑、結著劑，要吃起來不鹹須加調味劑。

（摘自文長安講授99.0703）

現代的飲食問題-食物安全 (4 of 4)

- 餅乾類產品要鬆，就要加膨鬆劑、品質改良劑、乳化劑。要香就要加香料，為加工方便所用的油可能是氫化油。
- 蜜餞先漂白，再染色，加防腐劑，常加人工甘味料（糖精、甜精）。
- 飲料中也可能有香料、色素、人工甘味料、品質改良劑，芭樂汁常加黏稠劑。
- 因此，添加物在我們的生活中，幾乎是無所不在的，而且複方存在。

（摘自文長安講授2010.0703）

善度人生，養生有道

飲食覺醒

- 回歸自然無污染的飲食（營養）
- 仔細聽身體、內心的聲音
慢下來、靜下來（保養）
- 恭敬感恩的心（修養）
感恩、希望、省思、回饋
達到營養吸收最好的狀態，身心安康

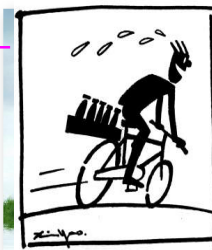


善度人生，養生有道

規律運動

現代上班族的正確養生概念：運動

一個人如果要追求健康的身心，最重要的是養成規律運動的習慣，而且應是主動而非被動的運動。被動的運動雖輕鬆，例如按摩，其實效果有限，還可能養成身體的依賴性。此外，運動習慣的養成應循序漸進，不可躁進。倘若第一天運動五分鐘，第二天便可拉長為十分鐘，如此慢慢拉長到半小時或一小時，但重點還是在持之以恆，否則仍將前功盡棄。



（摘自真原醫、楊定一著）

Johnson Chen / UNITEX INTERNATIONAL 2012

善度人生，養生有道
適當睡眠

現代上班族正確養生觀念:睡眠

- 每個人身體狀況不同，所需的睡眠時間長短不一，所以管理的方式也不盡相同。唯有找到最適合的作息，均衡地呼吸、飲食、運動、睡眠，才能舒緩情緒、排解壓力，達到身心平衡、健康活力
- 許多人感到壓力龐大，導致全身緊繃、疲累不堪，多半源自於盲目追求不需要追求的目標。例如有些富豪已經非常有錢，卻仍在追求更多財富，時時都想著還有人比他更富有，當然沒有一刻可以放鬆
- 因此，想讓身心放鬆，首先得捨棄不需要的追求，才能打開生命的死結，我放鬆的方式是靜坐，把精神集中在一點，然後透過數呼吸的方式來觀察呼吸，讓自己身心皆得平靜
- 從醫學角度來看，睡眠困擾常是身體出現狀況的徵兆，因此許多人即使睡眠時間再長，仍感到睡眠不足。可以這麼說，睡得好的人，不見得一定健康，但睡得不好的人，幾乎百分之百不健康
- 有睡眠困擾的人非常多，而想要改善睡眠品質，最重要的就是改善生活作息，讓身體恢復健康，應該就能獲得好的睡眠。

(摘自真原醫、楊定一著)

Johnson Chen / UNITEK INTERNATIONAL 2012

善度人生，養生有道
充足日照

日照不足帶來的生理失調

- 專家發現，有百種以上的生理功能，受到光線的有無（白天與黑夜）來調節，而表現出規律的週期性
- 人體若是長時間生活在一個明亮或黑暗的情況下，（例如北歐的冬天或經常性的熬夜及夜間工作）人體所具有的生理功能都會變得紊亂，而這種影響是全身的，甚至延及至情緒、心理的健康！
- 現在雖然我們的生活條件雖然大幅地改善，但是有些進步卻反而帶來身體健康的負面影響，例如電視電腦的普及，以至於我們花在螢幕前的時間變長，走向戶外的時間變短，讓人工照明替代了自然光
- 由於室內人工光源只能提供『橙綠藍』三個光譜，不但造成眼鏡極大的負擔，同時也會因為沒有完整均衡的光譜，使得精神無法集中，疲倦，壓力大，甚至焦慮！

(摘自真原醫、楊定一著)

Johnson Chen / UNITEK INTERNATIONAL 2012

善度人生，養生有道
持念抗壓

如何抗壓？*Fight Stress*

- 壓力是身心失去協調的狀態與結果
- 克服的方法 不是減少造成壓力的事務，而是如何改變對事情的認知，改變心態，從一個更寬闊的角度來看待事務，看待生命！
- 壓力往往來自於我們對事物的觀感而非事物本身
- 壓力通常不是來自重大問題，而是未妥善處理的小事所累積
- 怨恨，憤怒，沮喪失望等負面情緒的影響是全身的！
- 減壓可以從：
 - 問題出現時所持的認知角度
 - 問題出現時如何溝通方式
- 我們往往不能改變事情的發生（例如晴天，雨天）但是卻可以放寬心胸來面對！這是面對壓力的不二法門！

(摘自真原醫、楊定一著)

Johnson Chen / UNITEK INTERNATIONAL 2012

善度人生，養生有道
落實執行

簡單的實踐就能改善生活品質！

- 只要飲食稍微調整，提高生食蔬菜與水果的比例，攝取足夠的礦物質與水分，減少加工食品或過度烹煮的方式，落實細嚼慢嚥的習慣，使腸道菌落回復正常，再搭配正確持續的運動，相信大多數的人都可以回復到身體原有的健康與平衡！
- 這些看似簡單的實踐，卻又是最經得起時間考驗的健康老智慧『真原醫』！**

(摘自真原醫、楊定一著)

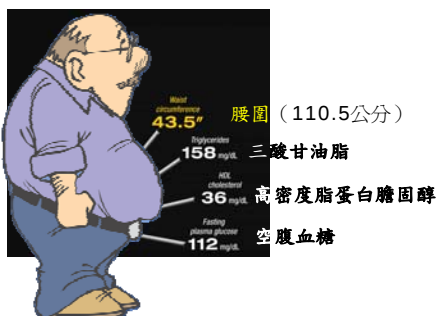
Johnson Chen / UNITEK INTERNATIONAL 2012

二代謝症候群

為什麼會得到代謝症候群



典型的腹部肥胖

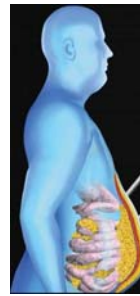


成人代謝症候群的定義

20歲以上的成人

如果符合三個或以上的危險因子，就稱為「代謝症候群」

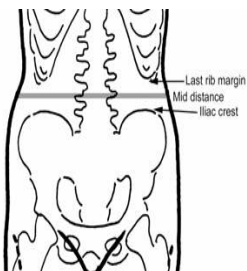
危險因子	異常值
腹部肥胖	腰圍： 男性 ≥ 90 公分 (35吋半) 女性 ≥ 80 公分 (31吋半)
血壓偏高	收縮壓 ≥ 130 毫米汞柱 舒張壓 ≥ 85 毫米汞柱
空腹血糖值偏高	≥ 100 毫克/100 c.c.
三酸甘油酯偏高	≥ 150 毫克/100 c.c.
高密度脂蛋白膽固醇偏低	男性 < 40 毫克/100 c.c. 女性 < 50 毫克/100 c.c.



- 腰圍的大小代表腹內脂肪的多寡
- 再加上三酸甘油酯高則更能預測是心血管疾病的高危險群

a study in 185 men
waist circumference ≥ 90 cm and triglycerides ≥ 177 mg/dL
was highly predictive of the presence of a triad of atherogenic risk factors of hyperinsulinemia, elevated ApoB and small, dense LDL.

成人腰圍測量之方法



- 除去腰部覆蓋衣物，輕鬆站立，雙手自然下垂
- 以皮尺繞過腰部，調整高度使能通過左右兩側腸骨上緣至肋骨下緣之中間點
- 同時注意皮尺與地面保持水平，並緊貼而不擠壓皮膚。
- 維持正常呼吸，於吐氣結束時，量取腰圍

a practical guide from the NIDDK/NIH

如何防治代謝症候群？ 從生活飲食型態改變做起

一. 健康飲食

- 降低飽和脂肪和膽固醇攝取
- 多攝取植物固醇及可溶性纖維

二. 減輕體重

三. 適當體能活動

脂肪與疾病的關係

- 攝取過量及不好的脂肪容易造成人體血液內所含的脂質中膽固醇或三酸甘油酯濃度增加，造成動脈粥狀硬化，引發心血管疾病。



健康的血管



阻塞的血管

心臟病的潛因 - 動脈硬化

- 動脈硬化是一種過程，在我們動脈內壁上逐漸堆積了如蠟一般的油膩，縮小了可供血管流通的管道，因此阻礙了血液通過動脈。

健康飲食1- 降低飽和脂肪攝取

認識各種油及選擇： 飽和脂肪酸



應限制攝取



XXX反式脂肪酸

瑪琪琳、烤酥油、烘培點心

降低飽和脂肪攝取

認識各種油及選擇：單元不飽和脂肪酸



適量攝取

有助於降低血脂肪



每天約1兩堅果：杏仁、開心果、花生、核桃、腰果等

降低飽和脂肪攝取

認識各種油及選擇：多元不飽和脂肪酸



適量攝取

有助於降低心臟病

植物固醇自然存在於植物油，以植物油含量最多，堅果、種子、夾豆次之

單元不飽和脂肪酸 (MUFA)

- 飲食中以單元不飽和脂肪酸取代飽和脂肪酸(SFA)，可降低低密度膽固醇(LDL-C)。
- 含大量高單元不飽和脂肪酸的橄欖油飲食，可使心血管疾病危險度降低25%。
- 以單元不飽和脂肪酸稍低的花生油為主的飲食，也具有下降16~20%心血管疾病危險度的效用。

深海魚

- 深海魚中的omega-3脂肪酸可以經由影響血質，降低三酸甘油酯濃度、減緩血液凝集速率、發揮心血管保護作用。
- 減少冠狀動脈心臟病的罹病和死亡率。
- 深海魚有鮭魚、鯖魚、鯖魚、秋刀魚、海鱈等魚類，最好能夠每週至少吃到二份。

堅果



- 杏仁、花生、胡桃、腰果、栗子等堅果類含有多元不飽和脂肪酸，可以降低膽固醇，還能維持動脈血管的健康和彈性。
- 發表在今年世界心臟醫學會年會的一份研究，有10個歐洲國家、蒐集近40萬人的資料分析後發現，堅果吃得愈多的人，罹患冠狀動脈心臟病的風險愈小。
- 每天吃13克堅果的人得冠心病的風險，比吃不到1克的人少四成。
- 但堅果唯一的缺點就是熱量太高。
- 建議不妨每週吃兩次、每次吃8克，大約握在手心鬆鬆一把的量，即可獲得豐富不飽和脂肪酸和抗氧化劑。

健康飲食2-降低膽固醇攝取

膽固醇知多少

- 不作為熱量來源
- 身體會自行合成調控
- 只有動物會製造

為什麼沒有吃膽固醇高的食物，血膽固醇仍高？

甚麼是膽固醇？

膽固醇類(脂肪)，用來製造膽汁、荷爾蒙及維他命D

由肝臟產生或(內生性)從由動物製成的食物(外生性)攝取

血中膽固醇的正常標準值

理想的膽固醇數值：

低於200mg/dl (毫克/100c.c.)

「好」「壞」膽固醇

- 低密度脂蛋白膽固醇(LDL-C)
 - 「壞」膽固醇
 - 可引致血管粥樣硬化
 - 可導致心血管病
- 高密度脂蛋白膽固醇(HDL-C)
 - 「好」膽固醇
 - 減低患有心血管病的風險

減少食物膽固醇攝取量 < 每天 200 mg

■只有動物性食物來源才含有膽固醇。

■黃豆的飽和脂肪量低，且不含膽固醇。用大豆蛋白質取代動物性蛋白質，可降低血中總膽固醇，低密度膽固醇、三酸甘油酯，而又不影響高密度膽固醇。
黃豆所含的異黃酮素與纖維質也可能有降低膽固醇的作用，每天攝取20~50克大豆蛋白質，約可降低4~8%的壞膽固醇和三酸甘油酯。

攝食的方法

■選擇低膽固醇的食物及低升膽固醇指數

■不要選用大塊肉可將肉切絲、切片與青菜混炒

瘦紅肉務必少於2兩肉+其他蛋白質食物

■盡量選擇植物性蛋白質如黃豆製品類 堅果類等等

各類食物的膽固醇含量 1

蛋類	雞蛋黃 一個	266	每週只吃3個以下的蛋
	雞蛋白 一個	0	
	鴨蛋 一個	619	
肉類	豬腦 (100克或2兩半)	2530	高脂的食物
	豬腰、肝 (100克或2兩半)	365-480	
	瘦肉【豬、牛、羊】 (100克或2兩半)	65-77	
	肥肉【豬、牛、羊】 (100克或2兩半)	99-138	
	排骨 (100克或2兩半)	105	
	臘腸 (100克或2兩半)	150	
	火腿 (100克或2兩半)	62	
	雞胸肉 (100克或2兩半)	39	
油類	豬油 (100克或2兩半)	56	
	植物油【如花生油、玉米油】 (100克或2兩半)	0	

各類食物的膽固醇含量 2

海產類	鮮魷魚 (100克或2兩半)	231	無脂或低脂的食物
	龍蝦 (100克或2兩半)	85	
	蟹肉 (100克或2兩半)	100	
	蝦 (100克或2兩半)	154	
	罐頭鮑魚 (100克或2兩半)	103-170	
	黃魚 (100克或2兩半)	79	
	海蜇 (100克或2兩半)	16	
	海參 (100克或2兩半)	0	
奶類及乳類	奶油 (100克)	140	
	起司 (100克)	100	
	牛油 (100克)	260	
	牛奶 (100克)	13	
	牛奶 (100克)	13	
其他	蔬菜 (100克或2兩半)	0	
	瓜果類 (100克或2兩半)	0	
	五穀類 (100克或2兩半)	0	

健康飲食-3 天天五蔬果 增加纖維質攝取



含豐富的植物性化學成分

提升免疫力
抗氧化作用
促使細胞良性分化

富含膳食纖維

控制體重
降低飯後血糖及膽固醇

降低癌症罹患率

富含維生素和礦物質

常見的植化素 (Common Phytochemicals)



植化素	英文原名	功效	蔬果範例
葉綠素	Chlorophyll	改善口臭，體味，殺菌	菠菜，青椒，大麥苗
花青素	Anthocyanins	改善視力，抗發炎，抗菌	藍莓，葡萄，茄子
硫化物	Sulfide	提高免疫力，降低膽固醇	白色蔬菜，大蒜，青蔥，花椰菜，高麗菜
蘿蔔硫素	Sulforaphane	抗氧化，提升免疫功能，抑制癌門螺旋桿菌	花椰菜
B 胡蘿蔔素	Beta Carotene	抗氧化，增強活力，維生素的前驅物，降低冠狀動脈與癌症罹患率	胡蘿蔔，南瓜
茄紅素	Lycopene	消除自由基，預防癌症	西瓜，番茄，櫻桃
葉黃素	Lutein	保護細胞，治療視網膜黃斑病變	胡蘿蔔，南瓜，玉米
玉米黃素	Zeaxanthin	保護細胞，抗氧化	玉米，南瓜
辣椒素	Capsaicin	抗菌，幫助消化，消炎止痛	辣椒

(摘自真原醫、楊定一著)

蔬果中的植化素-1



- 多數人對於攝取蔬果的保健效果，往往僅侷限於維生素、礦物質和纖維素，對於同樣蔬果內『植化素』(Phytochemicals) 卻相對陌生
- 植化素又稱為『植物化學物質化合物』，是源於植物自我防禦的化合物。可以提供人體不同的營養價值與生理保健功能。在最近的研究更發現，這些成份能夠幫助人類提升生理機能或預防，改善特定疾病，是天然的抗氧化劑
- 比較常被提到的植化素有B胡蘿蔔素 (Beta Carotene)、茄紅素 (Lycopene)、花青素 (Anthocyanins)、葉綠素(Chlorophyll) 它們在促進人體健康扮演著抗氧化，抗發炎，免疫調節，抗突變，抗腫瘤，抗菌等功能
- 人體在新陳代謝過程裡，我們會產生很多的有害的自由基，這些自由基與我們體內的蛋白質、核酸、醣類或脂肪進行反應，而產生一連串人體氧化傷害
- 而氧化傷害會加速動脈硬化導致心臟血管疾病，或促進細胞加速分裂，因而使得腫瘤加速發生，而天然抗氧化劑的植化素，就是對抗這些有害自由基的最佳防衛武器！

(摘自真原醫、楊定一著)

Johnson Chen / UNITEX INTERNATIONAL 2012



彩虹般的蔬果是最佳醫藥

- 彩虹般的新鮮蔬果具有特殊的保健功效，像是上天為人類準備好的最佳醫藥，每日均衡地攝取蔬果，便可自然地讓身體遠離疾病與衰老。
- 一般人每天至少要攝取三份蔬菜，二份水果，最新預防高血壓，癌症等疾病預防的飲食指南甚至建議五份以上！一份蔬果的份量大概與我們的飯碗近似。
- 值得注意的是，由於很多食物因為不當的烹煮，加工處理（高溫，添加物等），使得營養素遭受破壞而流失。
- 此外，在進食的過程中，還是希望大家懷著感恩的心，除了感謝食物帶給我們身體的養分與幫助外，也要感謝食物在栽種與準備過程中，每一位付出心血的人，如果不是這麼多人的辛苦與努力，我們便無法享用著每一口充滿營養的食物。
- 事實上，世界很多文化都很重視對餐點食物的感恩與尊重。

(摘自真原醫·楊定一著) Johnson Chen / UNITEX INTERNATIONAL 2012

每日建議攝取量：20-30g

食物類別	食物調整	估計纖維量
正餐米飯	改用糙米飯、燕麥(片)、薏仁等雜糧	8-12g
蔬菜	至少半碗蔬菜/餐	8-12g
水果	2-3份/天	6-12g

避免酒、精緻甜食、加糖飲料會增加血中三酸甘油酯

三、老年人的熱量與營養需求

- 老年人常見飲食攝取不足
 - 蛋白質
 - 維生素B2：牛奶、乳酪、蛋、未精緻加工的五穀雜糧、堅果類、酵母粉、紅肉、肝、豆類、花生、深綠色蔬菜。
 - 維生素B12：肝、腎、紅肉、牛奶、乳酪、蛋、酵母粉。
 - 維生素B6：未精緻加工的五穀雜糧、深綠色蔬菜、酵母、麥芽、內臟、牛奶、乳酪、蛋、豆類、魚類。
 - 維生素A、C、D
 - 葉酸：深綠色蔬菜、肝、腎、紅肉。
 - 鋅、鎂：海產類、五穀雜糧類、南瓜子、小麥胚芽、燕麥片。
 - 水分不足

熱量及營養需要量

大於55歲(台灣)

🔄 熱量

輕度	中度
男:2050 kcal	男:2250 kcal
女:1650 kcal	女:1850 kcal

🔄 蛋白質

男:63公克
女:54公克

大於70歲: 熱量: 減200 kcal
比青壯年減少1/2~3/4碗飯
或減少1/2碗飯及肉魚蛋類0.5~1兩



健康飲食4均衡飲食



種類豐富、質及量適當充足

得舒飲食

降血壓 2週見效

每日飲食建議

- 選擇全穀類
- 天天5+5蔬果
- 多喝低脂乳 白肉或紅肉
- 吃堅果 用好油

衛生署·中研院·董氏基金會 請上網查詢：董氏基金會

健康飲食的訣竅

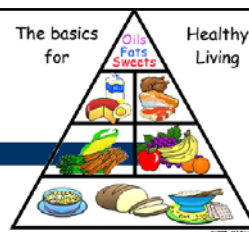
- 細嚼慢嚥好處多
- 食物原本都處於和諧狀態，天然完整的食物（蔬果）內在的天然平衡機制，很少導致新陳代謝和健康失衡
- 簡單完整的食物，避免長時間烹煮或過度加工過度加工烹煮會讓食物失去平衡，就容易形成中醫所說的：『風、寒、暑、濕、燥、火』
- 理想的飲食比例與分開進食，以避免消化互相干擾
 - 蛋白質 10-20%
 - 脂肪 20-30%
 - 碳水化合物 50-60 %

(摘自真原醫、楊定一著)

Johnson Chen / UNITED INTERNATIONAL



理想的飲食指南金字塔



現代生活中的飲食建議

1. 適當的熱量並控制體重
2. 每餐應以全穀類食物為主要碳水化合物來源
3. 攝取大量天然的蔬菜與適量水果
4. 每餐飲食應含有50%高纖維食物
5. 適量攝取植物性脂肪
6. 以豆類為蛋白質及鈣質來源
7. 補充足夠的維生素、礦物質及微量元素
8. 攝取適當比例的酸性與鹼性食物

(摘自真原醫、楊定一著)

謝謝您的參與