

中老年人營養照護原則

修訂日期：110 年 4 月

- 1、維持理想體重：體重過重容易引起糖尿病、高血壓、心血管疾病等慢性病。
- 2、定時維護其口腔健康，及合套的假牙。
- 3、均衡攝食各類食物：每天都應攝取奶類、五穀根莖類、蔬菜類、蛋豆魚肉類、水果及油脂類等六大類食物；食物的選用，以多選用新鮮食物為原則。
- 4、儘量選用高纖維的食物：含有豐富纖維質的食物可預防及改善便秘，且可減少罹患大腸癌之機率，並可降低血膽固醇，有助於預防血管疾病，含豐富纖維質之食物有：蔬菜類、豆類、水果類、糙米、蕃薯等。
- 5、少油、少鹽、少糖的飲食原則。
- 6、避免高脂肪飲食。
- 7、多攝取鈣質豐富的食物：攝取足夠的鈣質可預防骨骼疏鬆症。牛奶含豐富的鈣質，且最易被人體吸收，每天至少飲用一至二杯；其它含豐富鈣質之食物有奶製品、小魚干、豆製品及深綠色蔬菜等。
- 8、攝取足夠水份：白開水是人體最健康、最經濟的水分來源，可幫助消化吸收、運送養分、預防及改善便秘、調節體溫等。
- 9、飲酒要節制：飲酒過量會影響各種營養素的吸收及利用，容易造成營養不良、肝臟疾病，也會使血液中尿酸及三酸甘油酯濃度升高。



～ 如對內容有疑問，請洽詢護理人員或醫師 ～

清海醫院護理科
地址：台中市石岡區金星里下坑巷 41-2 號
電話：(04)2572-1694

