

- 開陽白菜：大白菜、蝦米、木耳。
- 涼拌豆腐：豆腐、柴魚片。
- 莧菜吻仔魚：莧菜、吻仔魚。
- 炒三色：豌豆仁、玉米粒、豬肉、紅蘿蔔。
- 甜豌豆莢玉米筍：甜豌豆莢、玉米筍、豬腿肉。
- 炒豬血：豬血、酸菜、青蔥。
- 紅燒茄子：茄子、肉末。
- 蕃薯葉牛肉：蕃薯葉、牛肉。
- 蔭豉苦瓜：苦瓜、豆豉。
- 薑汁四季豆：四季豆、薑末。
- 紅莧菜豬肉絲：紅莧菜、豬腿肉。
- 麻油腰子：豬肝、腰子。
- 滷五香豆干：五香豆干、滷包。
- 豆腐髮菜羹：豆腐、髮菜。



中山醫學大學附設醫院
Chung Shan Medical University Hospital

大慶院區

院址：台中市南區建國北路一段110號
電話：04-2473-9595分機34301

中興分院

院址：台中市南區復興路二段11號
電話：04-22621652分機71317



中山醫學大學附設醫院
Chung Shan Medical University Hospital



老年人 營養照護 工作手冊





老年期的飲食原則

🔍 老年期營養

- 追求長壽與幸福。
- 注意營養的攝取。
- 維持身心的健康。



🔍 飲食指南

- 只吃八分飽。
- 不要攝食過多的澱粉性食品。
- 多選擇良質蛋白質，如牛乳、魚肉、雞肉、瘦肉。
- 牛乳和豆製品可供給鈣質。
- 多吃新鮮蔬菜和水果，含豐富維生素、礦物質、纖維質。
- 避免攝取鹽份太高的食物。
- 少吃動物性脂肪及肥肉。
- 不暴飲暴食，不偏食。
- 少吃不容易消化的食物，如油炸油煎食物。
- 多喝開水，幫助體內廢物之排泄及排除。
- 早餐要營養均衡。



選用食物應注意事項

- 定時定量少量多餐，三正餐改成三正餐三點心。
- 進餐時，心情保持輕鬆愉快。
- 選擇容易消化、新鮮、品質佳、季節性的食物。

- 菜色經常變化，注意色、香、味的調配，以促進食慾。
- 避免油炸油煎食物，盡量以低油為原則，如清蒸、烤、燉、滷、水煮、涼拌等。
- 食物調味勿太鹹宜清淡，少吃罐頭吃醃製、臘味製品，如肉醬、醬瓜、豆腐乳、香腸、臘肉。
- 減少添加鹽份高的調味品，如鹽、味精、番茄醬、烏醋。
- 膽固醇含量多的食品，如肥肉、豬油、蛋黃、動物內臟、魚卵。
- 不含膽固醇的食品，如五穀類、蔬菜水果類、豆製品、植物油。
- 少吃動物性油脂及肉類的表皮，如豬油、牛油、乳酪、雞皮、鴨皮、魚皮。
- 少吃含糖飲料、西點及加工食品，如汽水、可樂、罐頭果汁、冰淇淋、蛋糕、巧克力。
- 容易缺乏鈣質、鐵質、維生素，應多吃新鮮水果、深色蔬菜、牛乳、大豆製品，酒精性飲料切勿乾杯，可喝一小口，盡盡心意。



銀髮族二高家常菜



- 素三鮮：山藥、金針、洋菇。
- 豆皮捲豆芽菜：豆皮、豆芽菜。
- 涼拌素三鮮：茭白筍、秋葵、青花菜。
- 蒟蒻小黃瓜：蒟蒻、小黃瓜、香菇、紅蘿蔔。

