

# 均衡飲食 聰明吃 健康營養 甩三高



尤偉銘 營養師



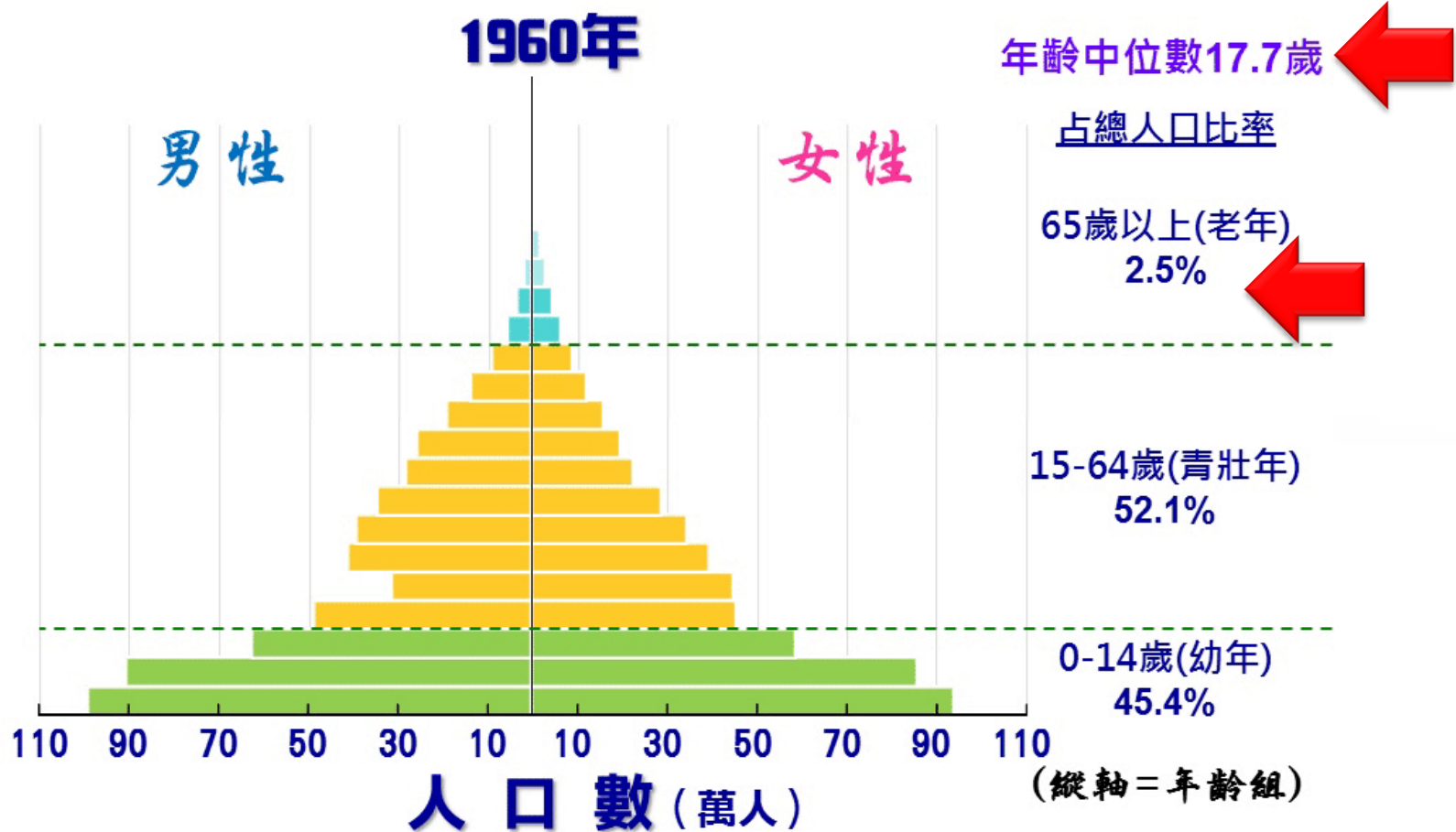
# 台灣人口結構變化



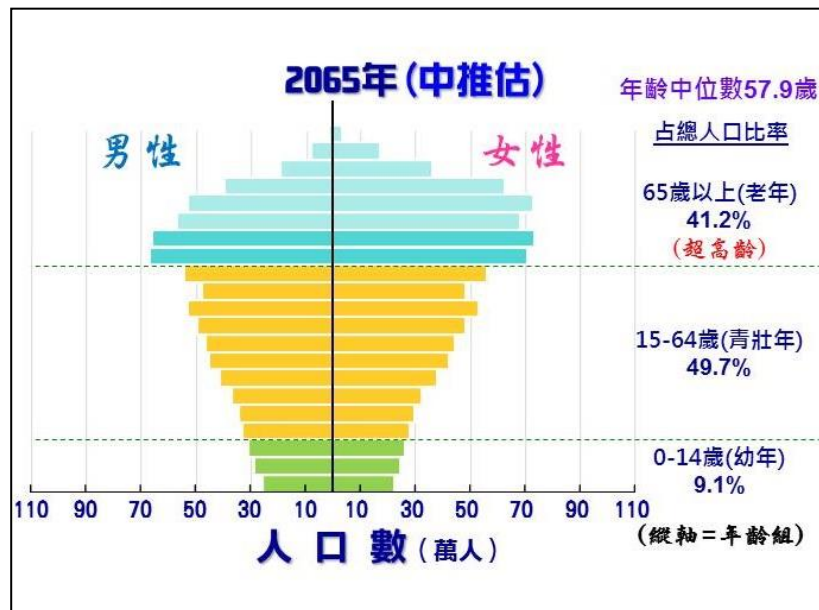
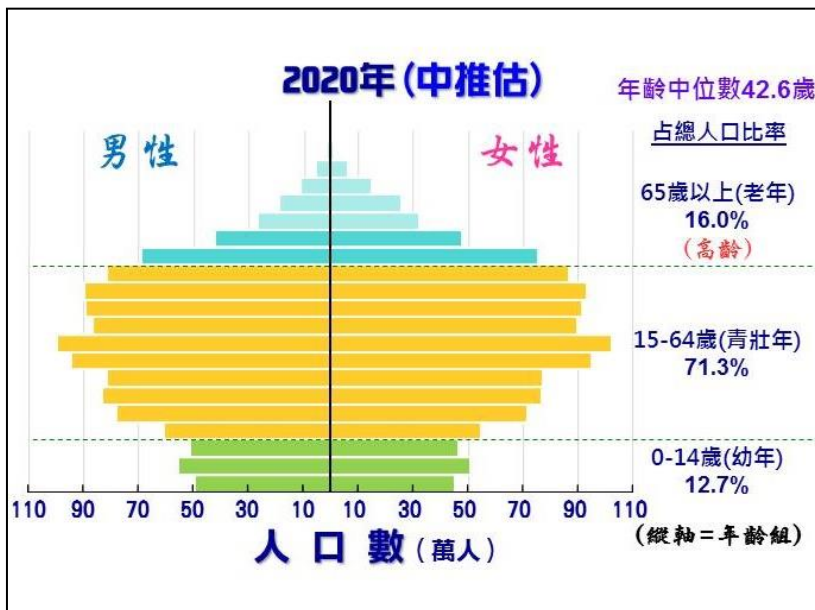
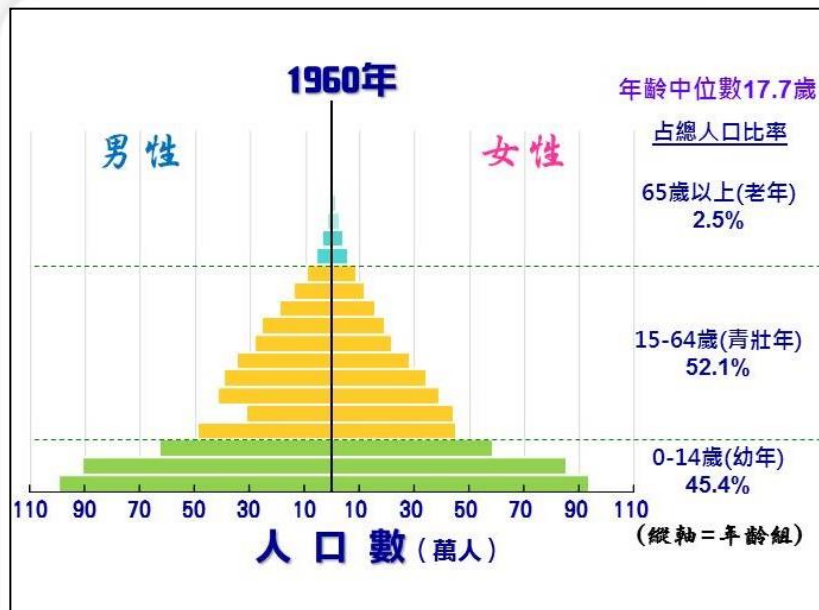
扶養比92.0  
=扶幼比87.3 + 扶老比 4.8



21.0名青壯年負擔1名老人



# 台灣人口老化

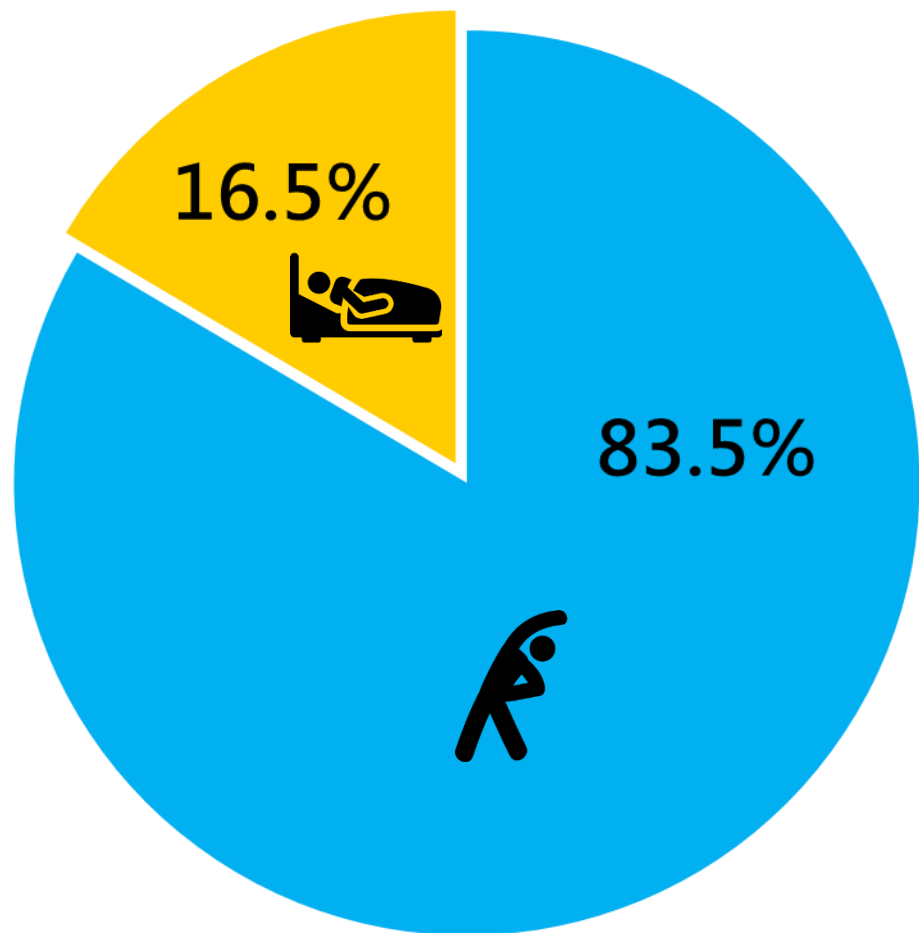


## 內政部最新公告(108/09/11)

- ◆ 107年國人平均壽命為**80.7**歲
- ◆ 男性為**77.5**歲，女性是**84**歲







## 高齡健康與亞健康族群人口



- 健康、亞健康者
- 失能者



- 因為年齡增加，生理功能退化、營養不良的機率增加
- 營養不良對健康的影響
  - 生活品質
  - 認知與活動功能
  - 住院率及時間
  - 併發症與死亡率




## ■ 營養介入對於延遲或逆轉疾病：臨床有效性

人口	虛弱的病人 (生活在社區，長期照顧或急性護理)
方式	營養介入(飲食型態、食物選擇、烹調方式、營養知識)
研究設計	健康技術評估、系統性文獻回顧及統合分析、隨機對照試驗
結果	<p>以病人為中心的結果：有效性及臨床效益</p> <ul style="list-style-type: none"> <li>● 提高生活品質</li> <li>● 改善衰弱症的進展</li> <li>● 功能狀態的進步</li> <li>● 增加肌肉力量或耐力</li> <li>● 減少健康保險的利用或需要(急診使用、住院時間)</li> </ul>

## 停車費的故事



# 授課綱要

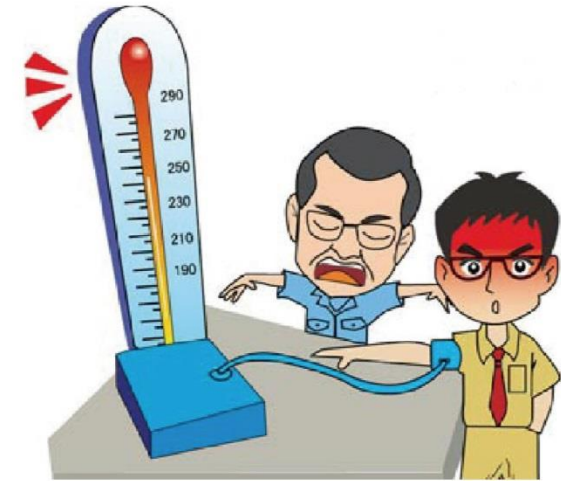
- 認識代謝症候群 
- 食物營養如何改變健康
- 聰明飲食技巧
- Q&A



## 代謝症候群起源

- ✓ 1988 年由Reaven學者，於美國糖尿病學會所提出
- ✓ 當時稱為 Syndrome X 『綜合症狀X』
- ✓ **insulin resistance**
- ✓ **dyslipidemia**
- ✓ **elevated blood pressure**
- ✓ **impaired glucose tolerance**
- ✓ **abdominal obesity**







## 代謝症候群定義 - TAIWAN

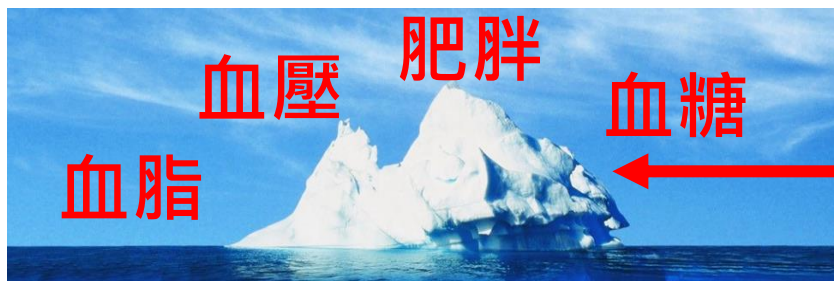
Table 3. Diagnostic criteria proposed for the clinical diagnosis of the MetS.

Clinical measures	危險因子	異常值 ( $\geq 3$ )*
Obesity	腰圍過粗	男性腰圍 $\geq 90$ cm (35腰) 女性腰圍 $\geq 80$ cm (31腰)
Hypertension	血壓偏高	收縮壓 $\geq 130$ mm Hg ; 舒張壓 $\geq 85$ mm Hg
Elevated FBG	空腹血糖值偏高	$\geq 100$ mg/dl
Elevated Triglycerides	三酸甘油脂偏高	$\geq 150$ mg/dl
Decreased HDL	高密度脂蛋白 膽固醇偏低	男性 $< 40$ mg/dl 女性 $< 50$ mg/dl

\*三項或以上超標，即為代謝症候群；任何一項超標，則為代謝症候群高危險群



# 冰山理論



危險的訊號 您看到了嗎??



小腿圍男 > 34 女 > 33公分不易罹病

# 8成肌少症老人不自知 致死率增

鄭郁葵／台北報導

中國時報 2019.10.28

台灣老齡人口逐年增加，中高齡層罹患肌少症者愈來愈多，但僅20%知道自己有肌少症，高達80%患者不自知。醫師表示，國際研究發現，測量小腿圍就能判斷風險高低，男性小於34公分、女性33公分就應提高警覺。

## 代謝機能差 易跌倒

肌少症意指老年人肌肉流失，進而影響身體機能，近年已被國際認證為正式的疾病種類。因為肌肉流失，導致體力、代謝機能都下降，走動時容易累、沒力、

易跌倒，但若不動，會使代謝更差、體重增加，陷入惡性循環，甚至影響精神狀態導致憂鬱症發生。

## 陷惡性循環 引憂鬱

台北榮民總醫院高齡醫學科主

## 老人不吃肉蛋 小心蛋白質不足

鄭郁葵／台北報導

台北榮總高齡醫學中心高齡醫學科主任彭莉甯提醒，台灣中老年人飲食習慣粗茶淡飯，蛋白質攝取量普遍不足，若平日又沒有運動，肌肉量流失會更嚴重。

根據國健署資料顯示，國內45至65歲成年人，有9成乳品攝取

不足，蔬果遠標不到2成，年輕時雖看不出毛病，但年老時疾病會出現。彭莉甯表示，許多老人家認為，年紀大了飲食應更清淡，幾乎是無油料理，不但肉類不吃，有的連蛋也不吃，長期缺乏蛋白質，肌肉反而加快流失。

想改善肌少症只能從飲食和運

任彭莉甯指出，台灣5到10年間高齡人口增加速度太快，高齡者肌少症問題逐漸浮出檯面，根據統計，全台65歲以上老年人肌少症發生率約7至10%，但僅2成老年人知道自己有肌少症，其餘8成全然不知。

研究並指出，40歲開始，身體肌肉量每10年以3到8%速度流失，並隨年紀增長而加速，約30至40%肌肉會在50歲至80歲間流失，導致肌少症上身。研究也顯示，華人肌力較易退化，其中女性長者的握力以每年減少5%，如果男性握力少於28單位，女性少於18單位，就代表肌力嚴重不足，罹患肌少症。

動下手，彭莉甯說，體重每1公斤應攝取1至1.2公克蛋白質。以50公斤女性為例，應攝取60公克蛋白質，且應在早午晚等三餐中均衡分配。例如一個巴掌大的肉類就有14到16g左右，相當於2份的蛋白質，1顆蛋或是1杯牛奶或豆漿也有一份蛋白質。

## 握力退化快 是警訊

彭莉甯說，國際間近年研究發現，小腿圍粗細和肌少症預後風險息息相關；日本研究也顯示，若雙手可順利圍住小腿最粗的部位，甚至還留有空間，代表小腿過細，未來肌少症風險將是常人的6倍，死亡率也明顯增加。

彭莉甯指出，有了這項發現，亞洲今年底前將訂出肌少症最新診斷標準，年齡65歲以上男性小腿圍小於34公分、女性小於33公分，可能就是肌少症危險族群，建議進一步評估握力、走路速度來確診，儘早展開飲食控制和運動，避免更多危害發生。

彭莉甯表示，營養品也是選項之一。以往民眾常認為，生病或臥床、失能，才需要喝營養品；但研究證實，營養品已成為生活上健康均衡飲食的好幫手，建議與醫師或營養師諮詢，找出最適合自己生活型態的營養來源。

除了補充足夠蛋白質，還必須配合運動，尤其是負重運動，例如重訓，才能長出肌肉。

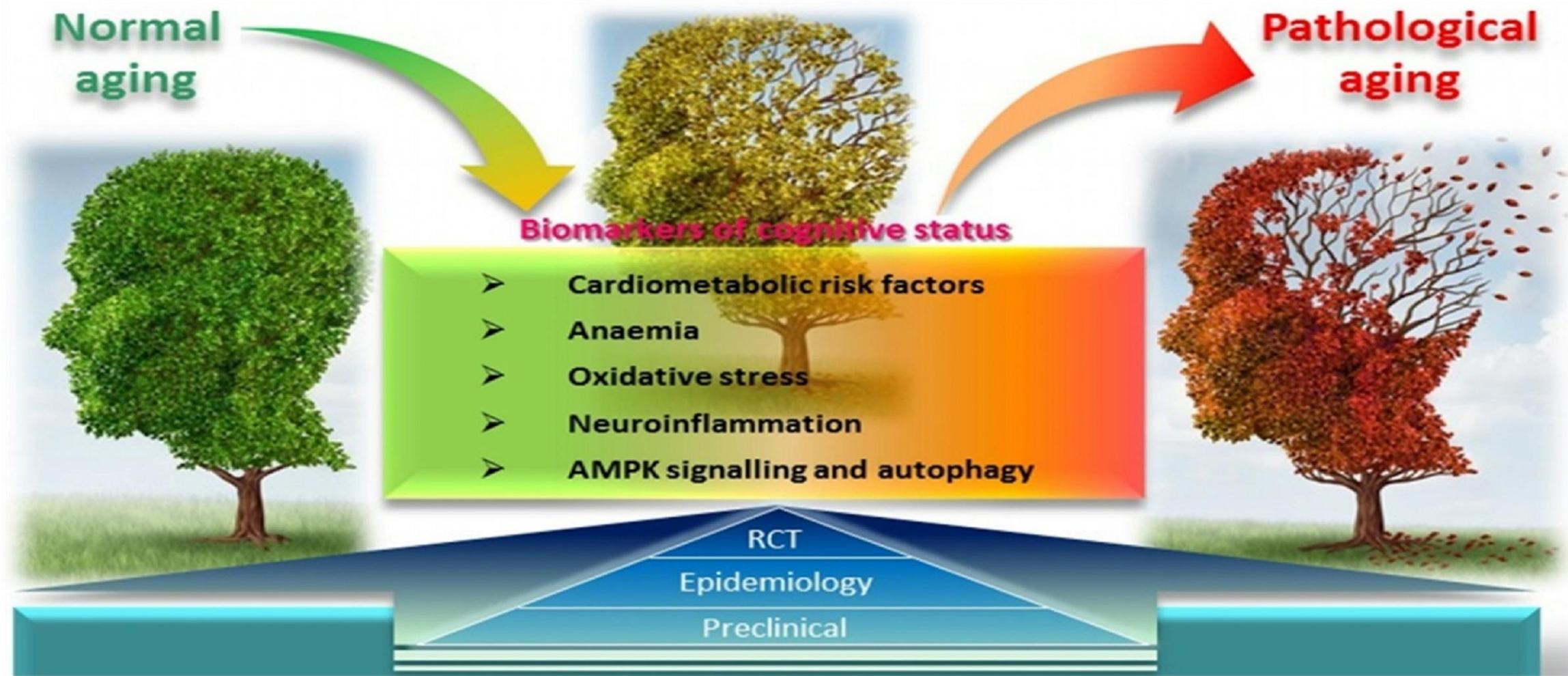


## 均衡一下

台北榮民總醫院高齡醫學科主任彭莉甯指出，台灣高齡人口增加速度太快，老人肌少症問題浮出檯面，根據統計，全台65歲以上老年人肌少症發生率約7至10%，但僅2成老年人知道自己有肌少症，其餘8成全然不知。（趙雙傑攝）









# 失智 10 大警訊

如有出現下列情形，請儘速就醫

## 1 變得健忘，特別是剛發生的事

(如：記不住剛剛吃完藥，問題重複問)



## 2 計畫事情或解決問題有困難

(如：活動行程安排，應變能力變差因無法解決而困惑)



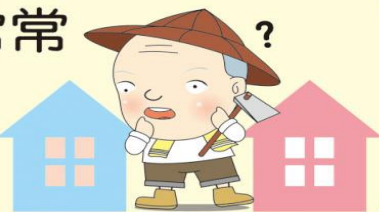
## 3 無法勝任原本熟悉的事物

(如：執行家務時，或處理個人財務方面會有困難)



## 4 對時間、地點常常感到混淆

(如：我現在在哪裡？我家在哪裡？)



## 5 失去回頭尋找物品的能力

(如：東西擺放錯亂、常常講我的鑰匙、眼鏡呢...?)



## 6 言語表達、溝通、書寫困難

(如：要找到合適的字眼表達，會有困難)



## 7 不尋常的憂鬱、焦慮、激動反應

(如：情緒及個性突然的大改變)



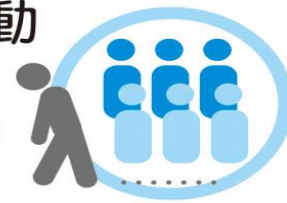
## 8 判斷力變差或減弱

(如：過馬路不看紅綠燈)



## 9 退出職場或社交活動

(如：變得比較被動，對各項活動及嗜好失去興趣)



## 10 視覺影像和空間關係無法理解

(如：自己照鏡子，卻認不出裡面是誰?)

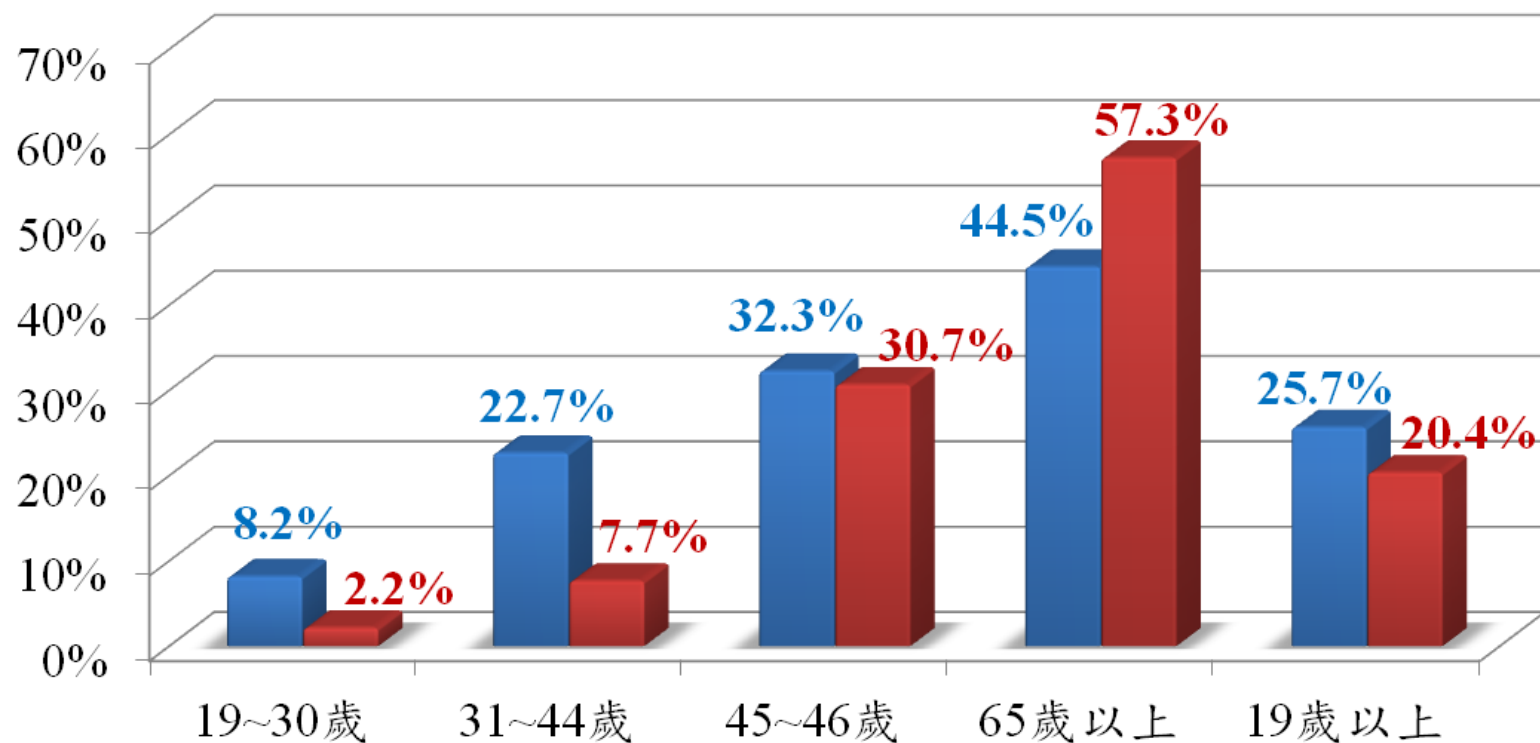


### 失智症

是一群症狀的組合(症候群)  
由各種可影響  
記憶、思考、行為  
和日常生活能力的  
大腦病症導致而成



## 代謝症候群盛行率



## 代謝症候群五大警戒指標

危險因子	異常值
腰圍過粗	男性腰圍 ≥ 90cm(35吋) 女性腰圍 ≥ 80cm(31吋)
血壓偏高	收縮壓 ≥ 130mmHg 舒張壓 ≥ 85 mmHg
高密度脂蛋白 膽固醇偏低	男性 < 40mg/dl 女性 < 50mg/dl
空腹血糖值偏高	≥ 100mg/dl
三酸甘油酯偏高	≥ 150mg/dl

**！糖尿病！高血壓！高脂血症**

**！心臟病！腦中風**



# 授課綱要

- 認識代謝症候群
- 食物營養如何改變健康
- 聰明飲食技巧
- Q&A















\*地中海飲食 ( Mediterranean Diet )

\*得舒飲食 ( DASH Diet )

\*靈活性蔬食飲食 (The Flexitarian Diet )





飯前血糖	98
飯後血糖	



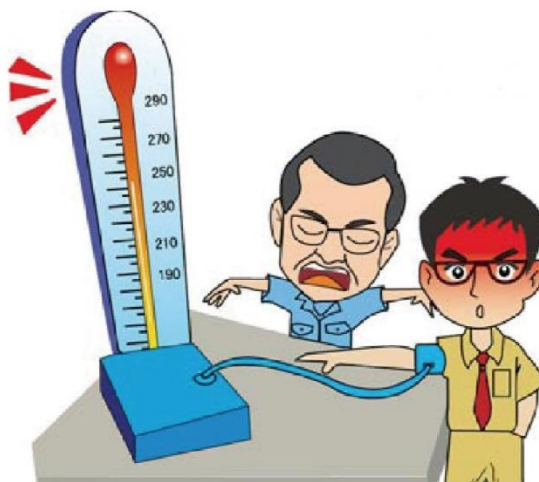
正常血糖值

飯前 80-130 mg/dL

飯後2小時 < 180 mg/dL

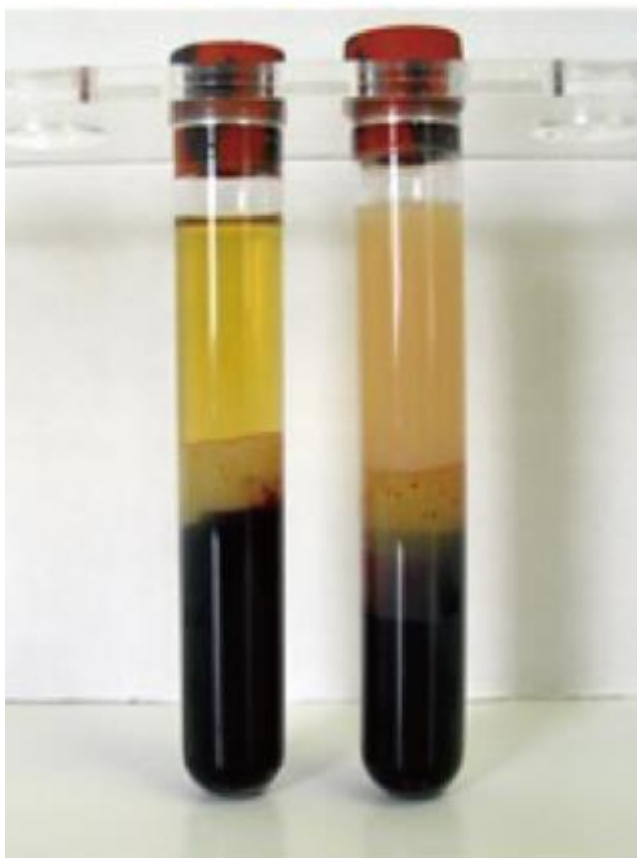
飯前血糖	97
飯後血糖	





分類	收縮壓 (毫米汞柱 mmHg)	舒張壓 (毫米汞柱 mmHg)
正常血壓	<120	和 <80
高血壓前期 (警示期)	120~139	或 80~89
第一期高血壓	140~159	或 90~99
第二期高血壓	≥ 160	或 ≥ 100














## ■ 食物營養帶來健康

- 食材多樣性-
- 食材天然-
- 容易入口-
- 蛋白質足夠-
- 膳食纖維多-



# 授課綱要

- 認識代謝症候群
- 食物營養如何改變健康
- 聰明飲食技巧 
- Q&A



- 每餐蔬菜攝取量 > 200公克 ( 1碗 )
- 每天吃1~2份水果
- 每週含糖飲料 < 2次
- 每週零食 < 2次
- 每週油炸食物 < 2次
- 晚餐過後不吃零食









## \*地中海飲食 ( Mediterranean Diet )

預防癌症、糖尿病、有助於腦部與心臟健康

選擇橄欖油、豆類植物、天然穀物、水果和蔬菜，每週海鮮及魚類  
適量家禽、雞蛋、乳酪及紅酒。

## \*得舒飲食 ( DASH Diet )

降低高血壓，有助於心血管健康

強調高鉀、高鎂、高鈣、高膳食纖維、少飽和脂肪  
選擇全穀食物、天天5+5蔬果、避免吃紅肉。

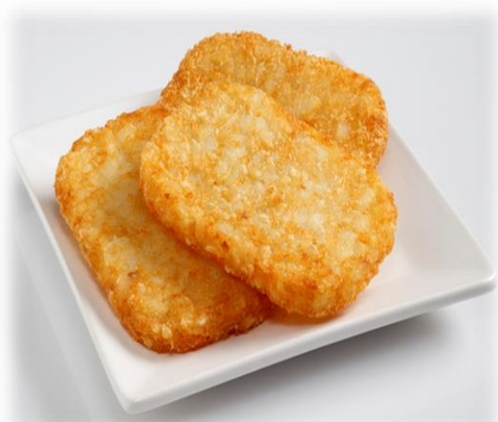
## \*靈活性蔬食飲食 (The Flexitarian Diet )

有效控制體重體脂、維持最佳健康體態

不必完全排除動物性肉類，而是靈活運用蔬食獲得健康好處  
偶爾吃牛排、漢堡也沒關係。















## 我的餐盤 成年篇







延緩失能社區營養照護  
培訓手冊

社區民眾  
//教師版



部分經費由衛生福利部通用菸捐支應 廣告

# 我的餐盤聰明吃

## 營養跟著來

### ✓ 乳品類

每天早晚一杯奶  
每天1.5-2杯



### ✓ 水果類

每餐水果拳頭大  
在地當季多樣化



### ✓ 蔬菜類

菜比水果多一點  
當季且1/3選深色



### ✓ 堅果種子類

堅果種子一茶匙  
每天1分堅果種子  
約杏仁果5粒、  
腰果5粒、花生10粒

### ✓ 豆魚蛋肉類

豆魚蛋肉一掌心  
豆>魚>蛋>肉類

### ✓ 全穀雜糧類

飯跟蔬果一樣多  
至少1/3為未精製  
全穀雜糧之主食

資料來源：國健署提供

# 我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



每天早晚一杯奶

乳品類

每天1.5-2杯  
(1杯240毫升)



每餐水果拳頭大

水果類

在地當季多樣化



菜比水果多一點

蔬菜類

當季且1/3選深色



堅果種子一茶匙

堅果種子類



每餐一茶匙·相當於大拇指第一節大小  
約杏仁果2粒、腰果2粒  
或核桃仁1粒

豆魚蛋肉一掌心

豆魚蛋肉類



豆 > 魚 > 蛋 > 肉類

飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類



至少1/3為未精製全穀雜糧之主食

吃得下

善用烹飪軟化助吞嚥

吃得夠

少量多餐能吃盡量吃

吃得對

每天吃足6大類食物

吃得巧

天然調味共食更美味



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料



衛生福利部  
國民健康署  
Health Promotion Administration,  
Ministry of Health and Welfare



我的餐盤



訂製由國民健康署提供社區健康福利與支援 圖文





每天均衡攝取  
六大類食物



請你跟我這樣吃

我的餐盤



每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



飯跟蔬菜一樣多



豆魚蛋肉一掌心



堅果種子一茶匙



聰明吃·營養跟著來





每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



飯跟蔬菜一樣多



豆魚蛋肉一掌心



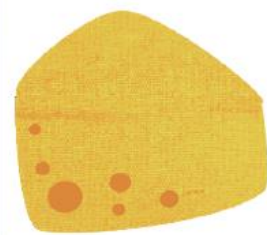
堅果種子一茶匙



每天早晚一杯奶

乳品類

每日 1.5-2 杯 (1 杯 240 毫升)



乳品類食物提供豐富的鈣質，且含有優質蛋白質、脂肪、多種維生素。國人鈣質普遍攝取不足，跟著「我的餐盤」一起吃，早晚各一杯乳製品，如：喝一杯鮮奶或無糖優酪乳，也可以喝一杯無糖優格，達到乳製品的建議量以外，也能替代含糖飲料或點心。



每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



飯跟蔬菜一樣多



豆魚蛋肉一掌心



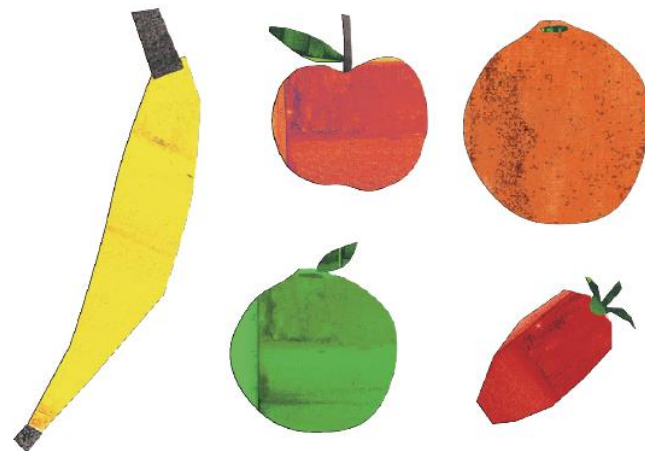
堅果種子一茶匙



每餐水果拳頭大

水果類

在地當季多變化



水果提供膳食纖維和維生素、花青素與類胡蘿蔔素等植化素，尤其是**維生素 C** 的重要來源，能抗氧化、維持腸道健康，預防便秘、腸癌、相關代謝疾病等。

建議三餐都要各吃一個拳頭大的新鮮水果，像是梨子、橘子、芭樂等，或是切塊、切片後約大半碗（一般飯碗）的量，就可以達到每日飲食指南的建議量。也建議選擇更多元，挑選當令水果為主。



每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



飯跟蔬菜一樣多



豆魚蛋肉一掌心



堅果種子一茶匙



菜比水果多一點

蔬菜類

當季且 1/3 選深色



蔬菜主要提供**膳食纖維**，幫助維持腸道健康，預防便秘問題，也能維持足夠的抵抗力。蔬菜也是**維生素、植化素與礦物質**的良好來源，例如：維生素 A、葉酸、鉀、鈣等，促進身體新陳代謝、促進神經、心血管健康。不同顏色的蔬菜具有不同的植化素，橘色蔬菜有類胡蘿蔔素、黃色蔬菜有葉黃素等，因此建議每日三餐的蔬菜要盡量多變化，並以當令在地的新鮮蔬菜為主。

若在早餐不容易攝取到充足的蔬菜，午、晚餐就要多吃一點，比水果多一些，每餐約 1.5 個拳頭大的蔬菜，跟著「我的餐盤」吃，就能達到應攝取的蔬菜量。





每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



飯跟蔬菜一樣多



豆魚蛋肉一掌心



堅果種子一茶匙



飯跟蔬菜一樣多



全穀雜糧類

至少 1/3 為未精製全穀雜糧之主食

全穀雜糧傳統上稱為主食，主要提供澱粉，是一天熱量的主要來源，全穀雜糧類食物涵蓋各種穀類和富含澱粉的雜糧、薯類。未精製的全穀雜糧類還含有豐富的維生素 B 群、維生素 E、礦物質與膳食纖維等營養素。這些營養素在精製加工過程中會大量流失，因此建議要多選擇全穀類，占一天主食的 1/3 以上。

全穀雜糧還能提供膳食纖維、維生素與礦物質，我們的主食類食物幾乎都有達到建議攝取量，不過攝取太多精製化的主食或澱粉類食物，以稻米為例，稻米在加工輾壓時去除稻殼、麩皮與胚芽而得到白米，少了麩皮與胚芽上所含豐富的膳食纖維、維生素與礦物質。

因此當我們只攝取白米時，就會減少攝取到這些營養素的機會，「我的餐盤」建議主食的來源至少 1/3 是全穀雜糧類，減少精製澱粉的攝取，以全穀雜糧類為主，照著我的餐盤面積吃，選對食物吃對比例，讓吃飯更加健康。





每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



飯跟蔬菜一樣多



豆魚蛋肉一掌心



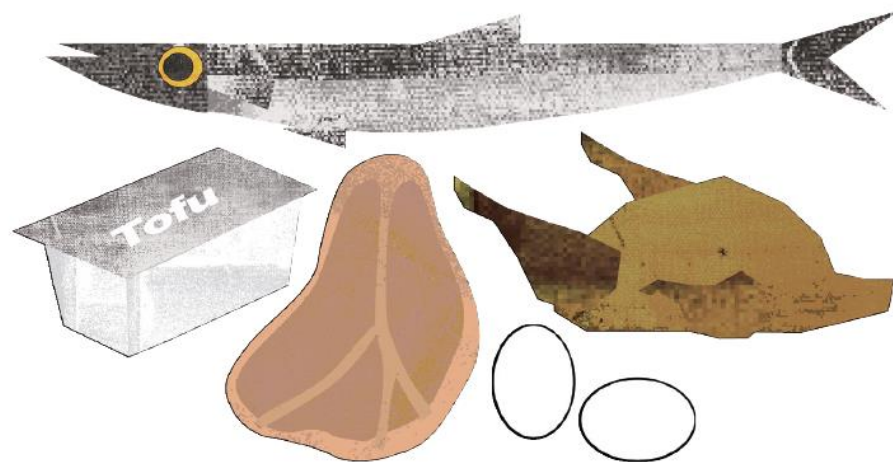
堅果種子一茶匙



豆魚蛋肉一掌心

豆魚蛋肉類

一餐一掌心



豆魚蛋肉類提供優質蛋白質與維生素等營養，過去的調查發現，外食常常挑選高油脂的肉類，較少攝取豆製品和魚類，因此每日飲食指南將豆、魚、蛋放在前面，提醒要以這些食物做為主要蛋白質來源，減少攝取飽和脂肪。「我的餐盤」建議每餐豆魚蛋肉類的食物約為一個掌心大小，並優先選擇豆製品、魚類海鮮及蛋。



每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



飯跟蔬菜一樣多



豆魚蛋肉一掌心



堅果種子一茶匙



堅果種子一茶匙

堅果種子類

每餐一茶匙，約大拇指第一節大小



除了控制每日烹調用油（植物油為主）約 4~5 茶匙以內，另外別忘了每餐攝取 1 茶匙堅果種子（約大拇指第一指節的量），約 2 個腰果、2 個杏仁果或 1 個核桃。堅果種子可以提供**不飽和脂肪酸**和**維生素 E**，另外還有**維生素 B1**、**鉀**、**鎂**、**磷**、**鐵**等營養素。國人沒有攝食堅果種子的習慣，建議每餐可以吃一點點的堅果，像是在雜糧飯中撒上一些芝麻，或是飯後吃一點點的堅果種子當作點心。





每天均衡攝取  
六大類食物



請你跟我這樣吃

我的餐盤



每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



飯跟蔬菜一樣多



豆魚蛋肉一掌心



堅果種子一茶匙



聰明吃·營養跟著來



每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



飯跟蔬菜一樣多



豆魚蛋肉一掌心



堅果種子一茶匙







每天早晚一杯奶



每餐水果拳頭大



菜比水果多一點



飯跟蔬菜一樣多



豆魚蛋肉一掌心



堅果種子一茶匙











**25%**

**體脂肪率**

**42%**

**45**

**肌肉量**

**31**

**1450**

**基礎代謝率**

**830**

**20歲**

**肉體年齡**

**37歲**



**當我翻開菜單時，這段話令我眼睛為之一亮！**

**When diet is wrong, medicine is of no use.**

**When diet is correct, medicine is of no need.**

**We need good food without medicine.**



# 感謝聆聽

