

# 疾病預防有撇步



## 1 蛋白質要吃夠

預防肌少症衰弱症，每餐都要有足夠的蛋白質攝取

每公斤體重：1.2公克 蛋白質

## 2 水分、膳食纖維不可少

可預防便秘的發生

水分攝取量 = 30c.c. × 體重

如：70公斤的長輩，每日需要 70 × 30 = 2100c.c. 的水分，相當於8杯水

註：水果、湯、牛奶也算喔！



除了吃青菜，每天至少1/3主食來自全穀及未精製雜糧



## 3 原型、多色蔬果佳

每天至少3蔬2果  
可以抗氧化預防慢性病

當季

在地

新鮮

少加工



# 專業相助 樂動銀養

## 走入人群防失能失智

多參與社區活動，增加人際互動，可以促進認知功能，延緩失能失智的發生



● 共餐據點

● 團體活動

## 營養補充問專業

能從飲食中攝取足量的食物與種類，就不需要額外補充營養品。

如有需要，可諮詢專業營養師

給予個人化補充建議



## 牙口保健護健康



深呼吸



肩頸運動



臉頰運動



舌頭運動



唾液腺按摩



啦啦啦  
發音練習

專業醫療人員伴您健康老

# 慎選吃得巧 活躍新生活



經費由國民健康署運用菸品健康福利捐支應

# 健康維持3要素

## 1 我的餐盤顧您每一餐



## 2 太瘦、過胖都不好

維持適當體形，可降低失能失智風險。

評估標準有二種：

1. 腰圍：男性 < 90公分 (35.4吋)  
女性 < 80公分 (31.5吋)
2. 身體質量指 BMI = 18.5 ~ 24

$$BMI = \frac{\text{體重(公斤)}}{\text{身高(公尺)} \times \text{身高(公尺)}}$$

	身高(公分)	理想體重範圍(公斤)
簡易對照表	150	41.6 ~ 53.9
	155	44.4 ~ 57.6
	160	47.4 ~ 61.3
	165	50.4 ~ 65.2
	170	53.5 ~ 69.3
	175	56.7 ~ 73.4

## 3 要活就要動

依照自己的體能狀況漸進增加累積到

**每週至少150分鐘**

會流汗、說話有點喘但不能唱歌的

**中等強度**運動目標

**有氧運動** 快走、慢跑、游泳... 🦆

**阻力運動** 彈力帶、啞鈴、扶牆挺身、半蹲、坐姿抬腿... 🦿

**平衡運動** 瑜珈、太極拳... 🧘



# 我

的小檔案

姓名：\_\_\_\_\_

性別：\_\_\_\_\_

身高：\_\_\_\_\_ 公分

體重：\_\_\_\_\_ 公斤

腰圍：\_\_\_\_\_ 公分

BMI：\_\_\_\_\_

- 過輕  
 正常  
 過重

年紀：\_\_\_\_\_ 歲

小腿圍：\_\_\_\_\_ 公分

填寫日期

年

月 日



完整內容請參閱  
【老年期營養手冊】

