銀髮族飲食營養問題與保健策略

駱菲莉

摘　要

台灣已於民國82年躋身高齡化社會，目前65歲以上老年人佔全人口數之10.4%。老化過程在人體的體組成、口渴機制、消化系統、骨骼構造、腦部功能造成不可逆的改變。而適當的飲食製備與食材選擇可使營養在延緩老化、維持與促進健康扮演積極角色。國內近年完成的「老人營養與健康狀況調查」顯示台灣老年人體重過重、肥胖、代謝症候群相關症狀之盛行率以女性較高；男女性之骨質不足、骨質疏鬆盛行率分別均高達40%。營養評估結果顯示與骨骼健康及血壓及血糖調控相關的鈣、鎂之攝取量，以及與能源營養素運用、神經系統相關的B群維生素之生化營養狀況為臨界缺乏與缺乏的盛行率仍相當顯著。為積極維護老人之健康，養成運動習慣、充足飲水、多攝取高膳食纖維之全穀類、深綠、深黃色蔬果、選擇高營養素密度之食物，必要時服用營養素補充劑是正確的保健與提昇生活品質策略。

關鍵詞：老年人、營養、老化、飲食策略、健康促進。