



銀髮族
飲食篇1



年長者正確飲食觀



圖文創作：健談 havemary.com
專家諮詢：高雄市立鳳山醫院
營養治療科 廖嘉音營養師

1. 攝取適當熱量：年長者應努力維持理想體重，過瘦或過胖都不宜



健談 havemary.com



2. 均衡、多樣、多高纖：飲食均衡、多樣且好消化為佳，並增加蔬果攝取量



3. 少油、少鹽、少負擔：少吃加工食品，食材以蒸、燉、涼拌等少油烹調為佳



銀髮族營養相關問題，
建議諮詢「營養師」

4. 少量多餐、多飲水：少量多餐避免腸胃不適，每日應攝取6至8杯水為佳

240c.c.



更多資訊請上 健談 havemary.com