

飲食習慣打勾勾，你做到幾項

- ☐ 每天至少2餐有主食、主菜、副菜
(主食如：飯、麵；主菜如：豆魚蛋肉；副菜蔬菜為主)
- ☐ 每天吃15種以上食物(不含零食、糖果、飲料)
- ☐ 每天3種顏色以上足量蔬菜、水果
- ☐ 每天1份乳製品
- ☐ 每天都會吃到未精製的全穀雜糧
- ☐ 每天1份堅果
- ☐ 每天6~8杯白開水
- ☐ 較常選豆類、蛋、雞、魚等作為蛋白質來源
- ☐ 常選富含好油的食物
(如：鯖魚、鮭魚、堅果、橄欖油、芥花油、大豆油)
- ☐ 常和家人或朋友一起用餐

8項以上：很棒！你的飲食習慣良好，請保持下去！

4項~7項：不錯！但可以更好！

繼續朝著還沒達到的項目邁進吧！

3項以下：再加油！循序改進，

你會驚訝改變飲食習慣並不難！

培養好食力 人生才給力

吃得下、吃得夠、吃得對

#AgeFree #無齡世代

無齡世代健康力 食力篇



 董氏基金會 食品營養中心

 FamilyMart 本計畫經費由全家便利商店零錢捐 贊助支持

突破年齡框架
一同培養好食力

老化正威脅 你的食力！

隨著年齡的增長，牙齒鬆脫，
口腔、雙頰肌肉無力，
造成「咀嚼力」下降！

老化使唾液腺萎縮，加上服用藥物使
唾液分泌變少，不易潤滑食物，
造成「吞嚥力」下降！

牙齒不好又難吞，
根本就吃不下啊！

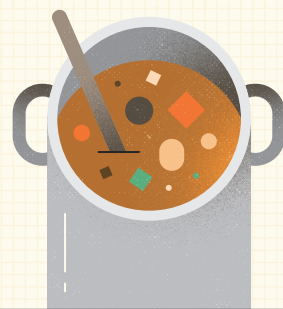
老化亦造成身體衰弱、肌肉及骨質流失，
讓疲憊、腰痠背痛、駝背、體重減輕、
莫名腿軟、走路不穩找上門！
更增加了跌倒、骨鬆、骨折、失能、生理及
精神疾病、死亡的風險喔！

衰弱、肌少症找上你
因為蛋白質與熱量
根本就吃不夠！

達成三關鍵，造就好食力

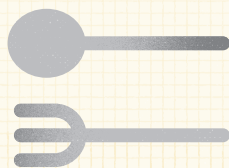
吃得下 烹調巧思，食物更好食

- 清蒸、燉煮、滷一滷，食物更軟更好咬
- 切細、煮爛、打成泥，食物更細更好嚼
- 勾芡、沾醬、淋湯汁，食物柔滑更好吞
- 檸檬、香料、中藥材，多樣風味更愛吃

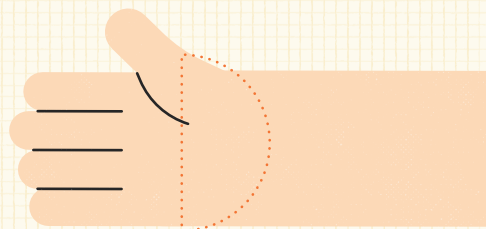


吃得夠 預防衰弱、避免肌少症

- 1 攝取適當熱量及足夠且優良的蛋白質，
是預防衰弱、避免肌肉流失的重要方法！
- 2 優良的蛋白質如：豆類及其製品、魚、蛋、雞、牛、豬、乳品類
- 3 以一天熱量1800大卡為例，三餐中應該有1.5份乳品、
豆魚蛋肉類至少5份！



豆魚蛋肉類的一份
大概是半個掌心的
大小呦！



葷



半個掌心大
的魚肉 X2



半個掌心
大的肉 X2



蛋 X1

蛋奶素



半個掌心大
的豆干 X2



半盒嫩豆腐 X1
小盤毛豆 X1



蛋 X1

吃得對 多元攝取，增強抵抗力

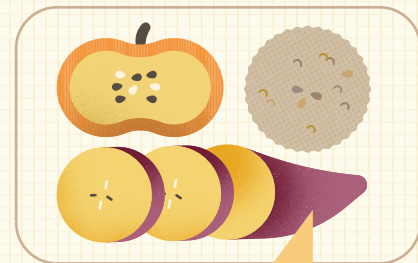
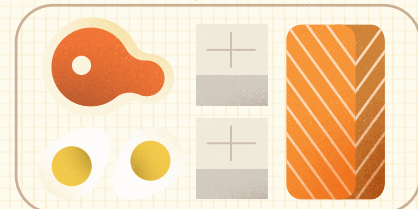
堅果類：
以堅果種子取代精製過的
食用油，但因富含脂肪，
應適量攝取



1茶匙

豆魚蛋肉類：
魚類可選擇含多元不飽和脂肪酸的
魚類，如：鯖魚、秋刀魚、鮭魚等，
可預防發炎、心血管疾病，並可維
護腦部健康

少紅肉及其加工品，避免心血管疾
病、認知功能障礙等



蔬菜、水果類：
蔬菜、水果中植化素可抗氧化、清除
自由基，有助於抗老化、增強抵抗力，
也對腦部神經有保護作用

全穀雜糧類：
未精製的全穀雜糧如：糙米、地瓜、
紅豆，減少精製穀物可避免血糖不穩
定、慢性發炎等

乳品類：
包含鮮奶、保久乳、優酪乳、優格
等，富含蛋白質及鈣質，有益肌肉
和骨骼健康

