



社區營養推廣中心
Community Nutrition Promotion Center



我的餐盤聰明吃 營養跟著來!



社區營養推廣中心
Community Nutrition Promotion Center

服務內容

- 社區營養講座
- 民眾飲食諮詢及營養評估
- 長者共餐據點之均衡餐食輔導
- 餐飲業者之均衡餐食輔導



雄健康



高雄GO健康



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

應以全穀及未精製雜糧為主



每週運動至少150分鐘



多喝水取代含糖飲料



經費由國民健康署運用於菸品健康福利捐支應廣告



高雄市社區營養推廣中心
住址：高雄市苓雅區凱旋二路132-1號
電話：(07) 713-4000 轉5124~5125

六龜分中心
住址：高雄市六龜區六龜里民治路16號
電話：(07) 689-1244

彌陀分中心
住址：高雄市彌陀區中華路1巷5弄1號
電話：(07)617-5307

根據「我的餐盤口訣」的食物份量，您需加強食物為：

註：若有特殊飲食需求(如腎臟病、洗腎、痛風、消化障礙...等疾病，請遵循醫囑，本衛教內容並不適用所有人。

勾選	分類	主要營養及功能	推薦食材	小叮嚀
<input type="checkbox"/>	乳品類 	優質蛋白質、鈣。 	鮮奶(牛/羊)、100%純乳、保久乳或奶粉。 	購買乳製品，如：優格、優酪乳、起司等，留意成分是否為100%生乳製成，留意商品成分，越單純越好。
<input type="checkbox"/>	水果類 	維生素C、植化素、膳食纖維。 	台灣當季、當地盛產各類水果。 	1. 水果每餐總量為自己的一個拳頭大小，且顏色愈豐富越好。 2. 需血糖控制的人請遵循醫生或營養師之建議。
<input type="checkbox"/>	蔬菜類 	礦物質、植化素、膳食纖維。 	台灣當季、當地盛產各類蔬菜。 	1. 早餐較難吃到足夠蔬菜量，故建議午、晚餐各吃足0.7-1碗。 2. 深色蔬菜營養價值高，建議佔總量的1/3。
<input type="checkbox"/>	全穀雜糧類 	維生素B群、膳食纖維。 	糙米、小米、黑米、地瓜、芋頭、山藥、南瓜、紅豆、綠豆、皇帝豆。 	1. 白米、白麵條為精製主食，建議搭配全穀及未精製雜糧類一起食用，才可獲取更多營養素。 2. 對麩質過敏的人，可以建議吃不含麩質的糙米、紫米、小米、薏仁等全穀類。
<input type="checkbox"/>	豆魚蛋肉類 	優質蛋白質、多元營養素，B2、鐵、鋅等。 	豆漿、傳統豆腐、秋刀魚、虱目魚、蝦、蛤蠣、牡蠣、雞胸肉、里肌肉。 	建議優先選擇順序為： 1. 豆-黃豆、黑豆、毛豆。 2. 魚-魚類、海鮮、貝類。 3. 蛋-雞蛋、鴨蛋。 4. 家禽肉-雞、鴨、鵝。 5. 家畜肉-豬、羊、牛。
<input type="checkbox"/>	堅果種子類 	富含不飽和脂肪酸、維生素E、礦物質。 	核桃、腰果、杏仁果、花生、芝麻粉、松子。 	1. 烹調用油以放置常溫為液態者為佳，如：芥花油、葵花油、大豆油。 2. 堅果種子的挑選以無調味的為佳。

認識肌少症 (Sarcopenia)

所謂肌少症，就是肌肉質量流失，肌力或肌耐力下降，造成生活上的不便，例如：行走速度異常緩慢（蝸牛速）、腿部突然容易無力（軟腳蝦）、無法舉起重物（奶油手）等狀況時，都可能是肌少症的徵兆。

研究指出40歲之後肌肉質量流失速度加快影響老年人身體健康、行動能力、生活品質，還會增加跌倒風險及死亡率，最常出現肌少症的族群特性是**經常久坐、無運動習慣、營養不均衡**。

(資料來源：國民健康署)

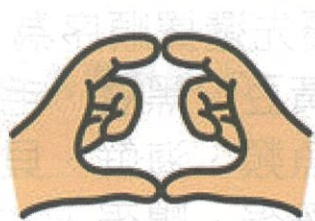
防治肌少症標準*			
項目	8公尺步行速度(秒)	最大握力(公斤)	肌肉質量指數(BIA)
男性	小於10秒	大於28	大於7.0
女性		大於18	大於5.7
肌少症判定標準： 步行速度+最大握力 (皆未達標準，即為肌少症) 步行速度+肌肉質量指數 (皆未達標準，即為肌少症) *2019亞洲肌少症工作小組(the Asian Working Group for Sarcopenia, AWGS)			

肌少症居家自我檢測

手指測量法

將雙手的食指與姆指圈成一個圓，接著放在小腿最粗的地方。如果圈不起來，表示肌少症的風險較低；若是圈起來還有空隙，表示有可能罹患肌少症。

愈低 ← 肌少症危險度 → 愈高



用食指與姆指繞成一個圈



放在小腿最粗的地方



小腿肚>手指圈圈



小腿肚=手指圈圈



小腿肚<手指圈圈

布尺測量法

找一張椅子坐著，讓大腿與地面平行，和小腿呈90度，用布尺量測小腿最粗的部位為準。小腿圍：50歲以上男性<34公分、女性<33公分，可能有肌少症風險。

大腿與小腿彎成90度
測量左小腿最粗的部位



愈低 ← 肌少症危險度 → 愈高

男 >34cm

男 <34cm

女 >33cm

女 <33cm

高齡3好1巧飲食原則 乎哩呷百二

第1好

吃得下

善用烹調技巧、選擇柔軟好入口的食材



第2好

吃得夠

攝取足夠熱量及營養



第3好

吃得對

每天吃足六大類食物



吃得巧

善用天然調味料增加餐點風味



※ 參考資料：衛生福利部國民健康署

長者運動操 每天做行動更靈活

肌力訓練

如：舉啞鈴、坐椅抬腿



每週至少5天
每天至少30分鐘

耐力訓練

如：健走



每週至少5天
每天至少30分鐘

站立平衡訓練



站定位後，撐住
10~20秒 20次/3組/天

柔軟度訓練

如：伸展操



以周邊關節為主每次
約60秒 2~3天/週

※ 參考資料：衛生福利部國民健康署



高雄市政府衛生局



高雄市社區營養推廣中心