

台灣長者依循全穀類飲食建議時達成之微量營養素建議量

張宜平¹、鄭裕耀¹

摘要

在日益高齡化的台灣社會中，協助長者維持或促進健康實為重要課題，而如何讓長者從日復一日的飲食攝取來達成營養需求，是營養介入的一大挑戰。主食類是醣類的主要來源，每日飲食指南建議其中應有至少 1/3 來自未精製的全穀雜糧類，得舒飲食則建議至少 2/3，以期提升營養密度。本研究之目的是探討當台灣長者遵循上述飲食建議時所增加之膳食纖維和微量營養素攝入量。採用 102-105 年國民營養健康狀況變遷調查的 65 歲或以上族群攝取之主食類平均份數，本研究比較 5 種未精製穀類（胚芽米、糙米、紫米、紅藜、五穀米）取代 1/3、2/3 或全部白米飯時的膳食纖維、維生素、礦物質含量所貢獻之每日營養素建議量百分比。65-74 歲與 75 歲或以上的男性分別平均攝取 13.4 與 13.2 份主食/日，女性分別攝取 11.1 與 9.8 份/日。當以紅藜替代白米時，膳食纖維、維生素 E、B6、葉酸、鈣、鎂、鐵、鋅等含量的增加程度最高，以紫米替代時可提升最多的維生素 A、B2、C，以五穀米替代時則為維生素 B1、B3。當以任一種未精製穀類取代 1/3 的白米飯時，各年齡層與性別的長者皆可滿足三成以上的維生素 B1 建議量；當取代 2/3 時，則皆可滿足近五成的 B1、近三成的 B3（紅藜除外）、近三成的鎂、二成的鋅。對於食量可能漸減的長者而言，在主食類食物中增加未精製穀類比例或可為提升營養密度的方法之一。

關鍵詞：全穀類、飲食建議、長者、台灣

¹嘉南藥理大學保健營養系