

發表醫師

王曉梅 營養師 發佈日期

2014/02/04

隨著年紀增長，50歲以上男性常有攝護腺方面的困擾，想維護攝護腺及身體健康，除生活作息正常外，飲食也可以有所幫助。

### 多吃植物性蛋白質

減少動物性蛋白質，以植物性蛋白質取代。豆製品含有豐富蛋白質，為植物性蛋白質良好來源，可選擇此類食物取代部分肉類，進而減少動物性脂肪之攝取。

常見豆製品食物如：豆漿、豆腐、豆乾、豆腸、豆包、毛豆、素雞、干絲等，將這些食物搭配在三餐飲食中，例如將早餐店的紅茶、奶茶改為豆漿；午晚餐配菜多一道家常豆腐或味噌豆腐湯，或餐間喝一杯水果豆漿，就能輕鬆變化飲食。

### 多蔬果，高纖維，多喝水

研究顯示國人普遍蔬菜水果的攝食量仍不足，但蔬果除了含有豐富的維生素、礦物質、膳食纖維，還有特殊的植化素(天然的抗氧化物)，對於身體保養上很有幫助。

聽過行政院衛生署的口號天天五蔬果，問問自己今天有吃到嗎？天天五蔬果指的是每日飲食中含3碟蔬菜+2份水果，1碟蔬菜大約是100公克可食重量，1份水果大約是棒球大小或女生拳頭大小，為達到建議量，每餐最好都要搭配蔬菜攝食。

全穀類食物也含有較多維生素和膳食纖維，可選擇少精緻、多粗糙之食物，例如：早餐可選擇蔬菜全麥吐司取代肉蛋吐司；在自助餐選食上可多夾取半葷素配菜或帶有蔬菜的主菜，如四季豆炒肉絲、彩椒肉片等；每日選擇一餐以全穀米飯取代白飯；飯後或餐間多一份水果。

在預防便秘狀況下，高纖維飲食記得搭配多喝水，尤其現在炎炎夏日，水分的補充更顯重要。

### 避免高脂肪之食物

烹調方式建議選擇清蒸、水煮、汆燙、滷、烘烤等方式，避免油煎、炸、快炒等高油脂烹調。除了烹調用油外，含有可見及不可見脂肪的食物也必須多留心，才能減低飲食的總脂肪量。

可見的脂肪應少吃，肥肉、動物性皮脂(雞皮、豬皮、魚皮)應去除，少吃奶油、乳瑪琳、牛油抹醬。

不可見的脂肪要注意，糕餅類食物在製作過程都加了不少油脂，如蛋糕、麵包、酥餅、千層派等，應節制食用。

易忽略的高脂肪食物請小心，如肉燥滷汁、沙茶醬、沙拉醬、美乃滋其實都含有不少油脂，另外喝湯時，可將上層浮油撈掉再喝，在麵攤吃麵時，湯不要全部喝完。

### 養成規律運動好習慣

維持理想體重可以預防慢性疾病，建議體重過重或肥胖者應減重，理想體重可透過以下公式計算： $22 \times \text{身高(公尺)}^2$ ，在 $\pm 10\%$ 範圍內均可接受。

運動除了提高身體代謝外，也有助於減重，每日維持30分鐘之有氧運動，如慢跑、快走、游泳、騎腳踏車等，若年紀大者可選擇做伸展操，並在運動前做好暖身，避免造成運動傷害。

均衡飲食搭配適度運動，擁有良好體態與生活習慣，才能擁有健康的身心。

健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼，但不可取代實際的醫療行為，所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。