

營養教育



每日建議攝取量

膳食纖維

- 女性: 每天 25 公克
- 男性: 每天 38 公克

Fluids

- 女性: 約每天 9 杯
- 男性: 約每天 13 杯

膳食纖維 + 水分 = 健康好搭檔

隨著年齡增長，攝取足夠的膳食纖維與水分變得更加重要。膳食纖維與水分相輔相成，有助於促進消化、預防便秘，並維持身體健康。

膳食纖維的重要性：膳食纖維有助於維持腸道蠕動、預防便秘，並促進腸道健康。

富含膳食纖維的食物包括：

- 全穀類
- 水果
- 蔬菜
- 豆類與扁豆
- 堅果與種子



補充水分的重要性：攝取足夠的水分，尤其是白開水，有助於維持器官正常運作、促進消化，並保持皮膚健康。充足的水分也能預防脫水，避免因脫水而感到疲倦、意識混亂或虛弱。

健康的飲品選擇包括：

- 白開水
- 牛奶及植物奶等替代飲品
- 無糖咖啡與茶
- 低鈉湯品與高湯
- 營養補充飲品（如 Ensure 或 Boost）



為什麼膳食纖維與水分需要一起攝取？膳食纖維需要足夠的水分才能發揮作用。它會吸收水分，使糞便變得柔軟，更容易排出，並幫助消化系統維持規律運作。如果沒有攝取足夠的水分，增加膳食纖維反而可能使便秘更加嚴重。

資料來源: Eatright.org &
National Council on
Aging/NCOA.

資料提供: Heather Cuellar, RD
呈現: Becky Bruno, Spectrum
Project Coordinator

2026年9月