

60+ 專屬：活力低醣飲食藍圖

穩血糖、保心血管、養肌肉的日常實踐計畫



【營養師專業設計】

【一週模組菜單】

【台灣在地食材】

60歲的飲食，
不再是單純的減法，
而是精準的替換。

穩定血糖



預防代謝危機，平穩每日能量。

維持肌肉量



抵抗肌少症，維持日常行動力。

保護心血管



降低身體發炎，保持血管年輕。

掌握四大飲食支柱，重新打造健康基底。

高優質蛋白

啟動肌肉合成

無糖豆漿、雞蛋、
魚肉、豆腐



高膳食纖維

延緩血糖上升

多色蔬菜、菇類
(每餐至少 1.5 碗)



低精緻澱粉

穩定胰島素分泌

地瓜、糙米、雜糧
(取代白米飯)



適量好油

抗發炎、護血管

橄欖油、苦茶油、堅果



晨間啟動雙重優質蛋白，喚醒肌肉合成。

無糖高纖豆漿

(260ml)

植物性蛋白基底



水煮蛋或荷包蛋

(1顆，少許橄欖油煎)

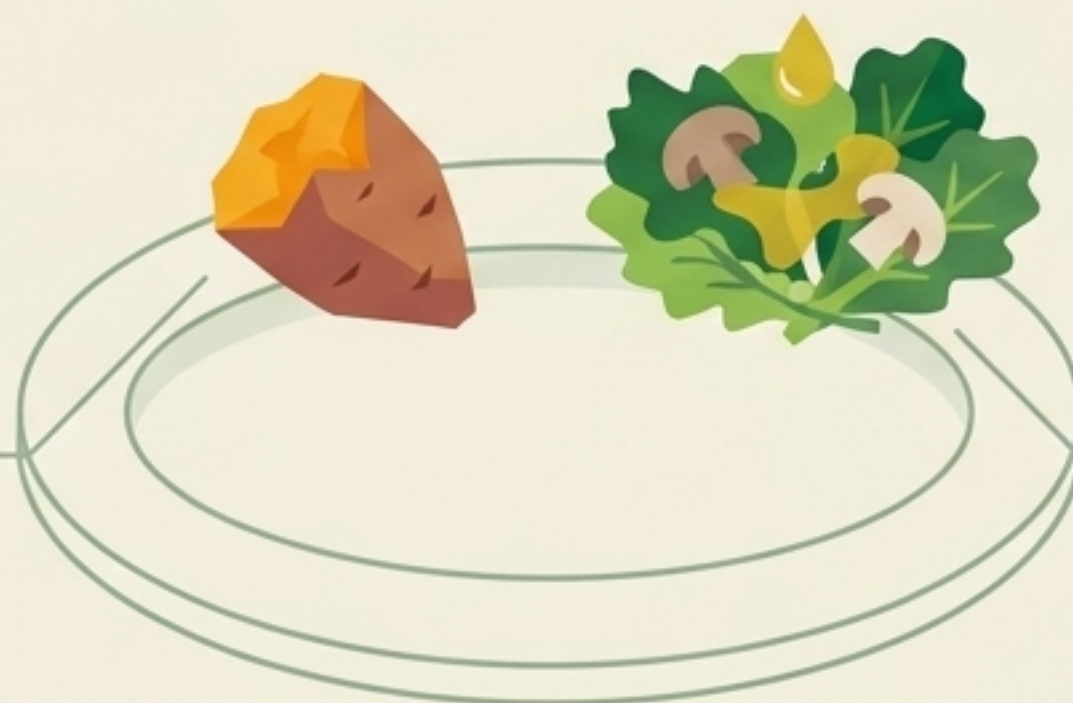
完美胺基酸，啟動合成



地瓜

(1小條，約100g/拳頭大)

非精緻澱粉，平穩供能



燙綜合綠色蔬菜

(淋1茶匙亞麻仁油或苦茶油)

膳食纖維與好油結合



午間充能以高纖蔬菜建立強大防護網。



清炒雙鮮菇(香菇、杏鮑菇)
+蒜炒綠花椰菜1盤



豐富多醣體幫助腸胃蠕動，
延緩血糖上升。



滷雞腿1隻
(務必去皮)

去皮以避免過多飽和脂肪，
提供鐵質與微量元素。



糙米飯或雜糧飯
(半碗，約100g)

富含維生素B群的好碳水。



夜間啟動極低碳水 修護模式。

下午茶點心 (肚子餓才吃)



原味無糖優格 (100g)
+ 綜合堅果 (1湯匙)

補鈣、益生菌與抗氧化維生素E

清蒸或乾煎鮭魚
(1片，掌心大小)

富含 EPA/DHA，
夜間降低發炎、
保護血管。



清燉豆腐白菜湯
(傳統豆腐半盒、木耳)

高鈣且極低飽和脂肪。

青椒炒牛肉片
(牛肉3片、青椒1顆)

利用蔬菜與豆腐取代
晚餐澱粉。

若仍需澱粉，可加入 1/4 碗南瓜或芋頭。

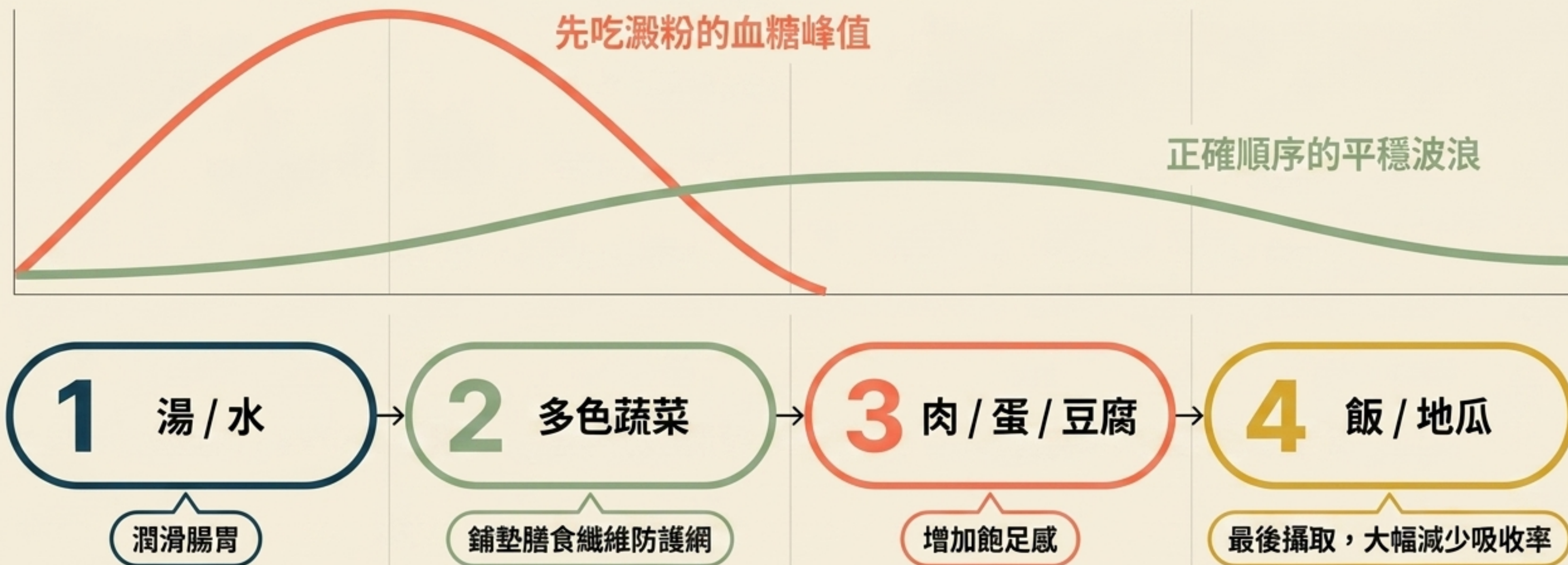
食材樂高拼圖：一週活力菜單矩陣。

	早餐	午餐	晚餐
星期一	豆漿 + 蛋 + 地瓜	去皮雞腿 + 糙米 + 芥蘭/蘑菇	鮭魚 + 豆腐湯 + 芥菜
星期二	茶葉蛋 + 燕麥片	蒜泥瘦肉 + 紫米 + 高麗菜/木耳	鱈魚 + 番茄蛋 + 絲瓜湯
星期三	燕麥奶 + 蒸蛋 + 全麥吐司	鯖魚 + 糙米 + 空心菜/雙色椒	里肌豬排 + 海帶湯 + 雙菇
星期四	豆漿 + 蔥花蛋 + 南瓜	雞丁 + 雜糧飯 + 青江菜/洋蔥	鮮蝦粉絲 + 冬瓜湯 + 地瓜葉
星期五	低脂乳 + 水煮蛋 + 香蕉	燉牛腱 + 糙米 + 紅白蘿蔔	虱目魚肚 + 味噌湯 + 油菜
星期六	豆漿 + 起司蛋 + 芋頭	雞肉沙拉 + 地瓜 + 青花菜	豬血 + 鮮筍湯 + 綜合時蔬
星期日	豆漿 + 荷包蛋 + 燕麥粥	蝦貝豆腐 + 紫米 + 蘆筍/杏鮑菇	滷牛腱/豆干 + 蒲瓜湯 + 白菜

Sidebar Tip

輕鬆替換原則：只要顏色分類正確，食材皆
食材皆可自由調換！

降糖駭客：進食順序決定了血糖的高度。



吃什麼很重要，「怎麼吃」更決定了防波堤的效力。

建立無形的健康防護罩：好油與充足水分。



避免高溫油炸。家中烹調請替換為
橄欖油、苦茶油或芥花油

對抗血管老化的不飽和脂肪酸



60歲長者口渴機制退化，必須
「主動」補水。每日維持
1500ml ~ 2000ml 白開水

促進代謝與預防便秘的關鍵

避開隱形的加工陷阱，選擇看得見原貌的食物。



✖ 紅燈區：加工陷阱

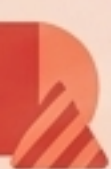
貢丸



魚丸



肉鬆



百頁豆腐



炸豆皮



隱藏極高的糖分、劣質油脂與過量鈉。



✔ 綠燈區：原型食物

雞腿



鮮魚



傳統豆腐



雙色蔬菜



保留完整營養素，無額外化學添加。

飲食最高指導原則 —— 只吃「看得到食物原本模樣」的食材。

確保低醣計畫安全落地。



用藥提醒與安全須知

本指南兼顧低醣減重與心血管保健。但若您目前有服用降血糖藥物，在執行低醣飲食時，請務必做到以下兩點：

-  **1. 定時量測血糖：**密切監控身體變化，避免低血糖風險。
-  **2. 專業諮詢：**主動與您的主治醫師或衛教師討論，評估是否需要調整藥物劑量。