

銀髮族吃出健康

文/營養科 姜秋月 營養師

銀髮族常有牙口不佳的問題，進而限制了某些食物的攝取，因此如何選擇適合銀髮族的食物，同時由自然食物中補足老年人所需的營養素是非常重要的。銀髮族常因食慾差、食物太硬、消化慢，故能吃的食物有限，也因此常導致營養需求不均衡。另一方面，老年人通常有多種慢性病，故會服用較多的藥物，影響食慾及營養素吸收，故如何使老年人獲得更好的營養照顧，提升免疫力，預防慢性病之發生是目前非常重要之課題，以下提供老人飲食建議與指南。

一、認識食物的營養

每日攝取均衡六大類食物，可提供完整之營養素，由各類食物中挑選自己愛吃的，六大類食物包含了：

1. **主食類**。如飯、麵、饅頭、蕃薯、馬鈴薯、紅豆、綠豆等五穀雜糧皆屬之，是我們每日活動的能量來源，每餐皆要從中挑選一樣自己愛吃的、想吃的當主食，主食質地較軟，銀髮族通常較不易缺乏。
2. **肉魚蛋豆類**。各種肉類、魚類、蛋、黃豆製品(豆腐、豆漿、豆花、豆包等)皆屬於肉類，主要是補充身體蛋白質，也是製造各種免疫球蛋白的來源，素食之銀髮族可以黃豆或其製品來補充，每餐也要挑選1-2樣自己喜歡的來吃。有咀嚼問題之老年人可選擇蒸魚、蒸蛋、豆花或肉類煮熟再切碎或果汁機攪打皆可。
3. **蔬菜類**。各種蔬菜是補充纖維及各種維生素的重要來源，銀髮族卻因牙口不佳，忽略攝食而常導致營養不足及便秘的問題，每餐至少應補充煮熟的蔬菜半碗，可挑梗較少之葉菜類，例如菠菜、洋蔥、茄子等，亦可採切碎餐，老年人接受度較高。
4. **水果類**。水果更是老年人常忽略的食物，不同顏色的水果，營養素也會有所差異，故應多種類攝取，每日挑選2個拳頭大小的水果吃。牙口有問題的銀髮族則可以新鮮現打的果汁240 c.c.當作一天的水果來源，最好能將果汁中纖維一起喝下。
5. **油脂類**。天然且好的油脂存在於堅果類，如：杏仁、開心果、核桃、瓜子、芝麻等，平日補充1-2湯匙此類食物當作健康油脂來源，牙口不佳之老年人，可將其磨碎、以牛奶泡軟或果汁機打碎來補充，也可於烹調時加入食物中，例如：堅果麥片粥同時補足了所需的油脂、主食和維他命及礦物質。

6.奶類。鈣質的來源，應每日1~2杯補充部分維生素B群及鈣質，也可以用酸奶如：優格、優酪乳來取代，依照自己喜好來選擇。

二、攝食訣竅

- 1.有咀嚼問題之老年人：沒牙齒、咀嚼或吞嚥困難者，可以將上述均衡之食物，主食、肉類、蔬菜個別煮熟、煮爛之後一起放入果汁機攪碎；或者將上述食物剝碎後再以煮鹹粥的方式煮熟，解決進食的困難度。經濟許可者亦可考慮目前生機飲食果汁機，將熟食食物完全打碎以利長者進食。
- 2.少量多餐：只吃七分飽，餐與餐之間再補充水果、果汁或其它點心，盡量能三正餐三點心，如此營養素均衡吸收亦可減少老年人之腸胃負擔。
- 3.避免鹽分太高之醃製品或罐頭，如肉醬、醬瓜、豆腐乳等，此類食物鹽份高，營養價值低，尤其對銀髮族血壓之控制又有負面影響，故切記應多吃前述新鮮食物，盡量減少加工食物。
- 4.少吃難消化之食物，如油煎及油炸之食物。
- 5.多喝開水，幫助體內廢物之排泄(心臟病或腎臟病患需限水者除外)，攝食較不足之老年人，點心時間可以果汁來補充。

6.菜色應經常變化，注意色、香、味的調配，可以蔥、薑、蒜、八角、肉桂、九層塔等增加食物之香味。烹調方式以清蒸、燉、滷、水煮、涼拌等為主。清淡又具香味的食物才能增進食慾。

- 7.為了預防藥物和營養素的互相作用，使藥物作用受干擾或營養素吸收減少，吃藥時務必以白開水服用，避免使用果汁、牛奶、茶葉、湯汁等來配藥。

老年人飲食的攝取若能遵循上述建議的大原則，即能攝取到身體所需的各種營養素，也可以擺脫各種瓶瓶罐罐的營養品了。此外，若能由營養師針對個別差異性，設計專屬個人之熱量營養素及食物質地，必能提供銀髮族更全面之營養照護，醫院營養門診即能提供此種諮詢服務，民眾可多加利用。

