



# 農村家庭

## 中老年人注意營養調配

藍梅筠

記得在十幾年前的一般中年人，都希望吃得肥肥胖胖的，爲如此才有福相，才算是典型的中年男性。所以他們便隨心所欲，大吃大喝，其結果是禍不是福；因爲營養過甚，導致心臟病、糖尿病、高血壓，以及血管諸疾病。

### 醣類脂肪要少吃

中年以上的人，飲食方面不能與青年人來比較，這不是說中年以上的人不必講求營養，應該節食，而是因爲中年以上的人，身體的成長率漸次降低，營養的需要也逐漸減少。這一點不但是現代營養學

的說法，在博物志亦說：「所食愈少心愈開，年愈益所食愈多心愈塞，年愈損。」

因此，中年以上的人應該注意這一時期的營養調配。比如說，這一年齡的人其熱量的需要亦勢必減少，所以在選擇的需要亦勢必減少，所以在選擇每天的膳食時，應偏重於蛋白質、鈣、鐵及維生素、纖維素等的需要，使其有適當的攝入量。

又所採取的食物，亦宜有所調配，如動物性的脂肪宜予以限制，改爲食用植物性的，攝取蛋白質也是如此。

### 多攝取鈣鐵質

在將步入老年階段的若干

年內，對於鈣質的攝入必需豐富，可防止老年期鈣質的缺乏，所以牛奶每日仍可飲用一兩杯。

鐵質的食品亦應攝取，因年齡漸長，患貧血的可能也隨着增加。綠葉蔬菜是鐵質最好的來源，許多水果亦含有鐵質，每周食用一兩次豬肝等，可有效地預防貧血的傾向。

此外，水分和纖維素對老年人的重要，也和青年人一樣，如果體內的水分充足，可增加腎臟排泄廢物的作用，水分又可刺激腸胃蠕動，幫助消除便秘。

有些老年人喜歡選食質地均勻而光滑的食物，容易停滯，若水分供應不足，則將導致便秘。

粗質的纖維素對老年人不甚適宜，柔軟或煮熟的蔬菜、水果、全谷類的食物等的纖維素，比較容易消化。

### 常變換不要偏食

中年以上的人，對於食物的選擇，有三個要素：

(一) 食物的品類要多：年事較長的人，往往自作主張忌食，造成偏食，致使某種營養過甚，或且導致某種營養缺乏之症，過而不及，都是不正確的方法。

因此食物的品類仍宜普遍——如五谷

類、豆類、蔬菜和水果、蛋奶類、魚肉類。(當然，肉食宜選用瘦肉，蛋奶不可過量爲佳)。

(二) 食物的顏色宜新鮮，彩色須多種者。尤宜注意品質的新鮮和維他命豐富者。

(三) 每日食物需經常變換。

### 營養平衡防疾病

俗語說：「聖人不治已病，治未病。」中年以上的人，無不想到延年益壽，營養與健康的相關性，宜隨年齡的生長率作適當的調配，一切正常化，可治未病。

一個人等到身體有所虧損了，或發現缺乏某種營養素而致病時，才求助於「營養」，那真是亡羊補牢，加倍費力。

如果，平時注意營養的調配，身體自然健康，杜絕疾病，防患於未然，正是「治未病」的名言。

不過，有些本來營養優良的人，因感染疾病、外傷，或新陳代謝失調，便發生缺陷症。因爲患病時期不能攝取足夠

的食物，或者因為疾病，增加了營養素的需要而未得到適當的供應，於是患病以後營養不良。

因此，隨時注意營養，不但能預防疾病，且能改變患病的歷程。

換句話說，營養素平衡的變化，可以適合許多病情的需要：

(一)蛋白質：熱病(如傷風、感冒等病發燒)，結核病或其他消耗性的疾病；消化性潰瘍、肝病、貧血，以及發育時期、懷孕期和哺乳時期，都需要大量的蛋白質。但對於某種腎病，蛋白質應當限制。

(二)脂肪：體重過輕，營養不良，例如療養期的病人，脂肪食物應當增加。但是，對於胆囊病和肥胖病人的飲食裡，應少用脂肪。

(三)碳水化合物：澱粉和糖，在普通飲食裡占有很大的比例，但是如果遇到熱病、肝病、甲狀腺機能亢進症、腎臟炎，以及尿毒症等，需要高熱力飲食的時候，澱粉和食糖應當更增加。

至於糖尿病的人當應限制食糖和澱粉，肥胖的病人亦宜減少。

#### (四)礦物質：

(1) 鹽分是體內需要礦物質之一，但如水腫、心臟病、肝病、和腎病，應當加以限制。

(2) 嬰兒骨軟病、骨質

軟化病、手足搐搦病、齲齒病，以及急性鉛中毒，應當增食鈣和磷。

(3) 營養貧血症，流血後的貧血症，有時甚至惡性貧血症等，都要增吃鐵質。

#### (五)維生素：

(1) 甲種維生素：治療眼乾燥症、夜盲症，以及幾種泌尿傳染病。

(2) 硫胺：治療腳氣病、神經炎、便秘、心臟病，和蜀黍疹。

(3) 菸鹼酸：治療蜀黍疹。

(4) 乳黃素：治療某種眼病，以及蜀黍疹。

(5) 抗壞血酸：治療嬰兒骨軟病，和骨質軟化病。

#### (六)粗糙食物和牛奶：

(1) 遇有傷寒症，消化道任何部分潰瘍，或在腸胃道實行手術以後，纖維質的食物都應當少吃，甚至禁食。

(2) 治療便秘的時候，應當大量加吃纖維質的食物。健康的身體和工作的效率，都要依賴於適當的飲食以滿足終生生命的需要。這個需要，開始於孕婦、產婦、嬰兒，進而至發育時期的兒童，最後到成年人。

營養充足的人，往往身體強健，精神充沛，態度達觀，而且還有抵抗傳染病的力量，以及其他各種健康的現象，良好的營養，不但能產生健康的體，並可延長壽命。

## 速簡快餐

### 美味辣醬

材料：豬腿肉半斤，竹筍一個，豆腐干四小塊，蝦米半兩。

葱三支，薑四片，辣椒醬

二大匙，豆瓣醬二大匙，油三大匙。

調味料：糖一小匙，醬油三大匙。

做法：(一)將肉、豆腐干切丁，筍煮切丁，葱、薑切碎。

(二)油燒熱，先將蔥薑蝦米爆香，再將肉丁倒下炒散，再下豆瓣醬及辣椒醬混合爆炒。

此時將糖及醬油加進筍，豆腐干一同加下炒片刻即可起鍋，配在飯上再配以各種青菜或是泡菜進食。

### 白切雞快餐

材料：嫩雞半隻或一隻，芥蘭菜半斤。

調味料：①塩半大匙(一斤重半大匙)、花椒一小匙、酒一大匙、葱一支、薑二片。

②油二大匙，酒半大匙，糖半小匙，塩半小匙，清水二大匙。

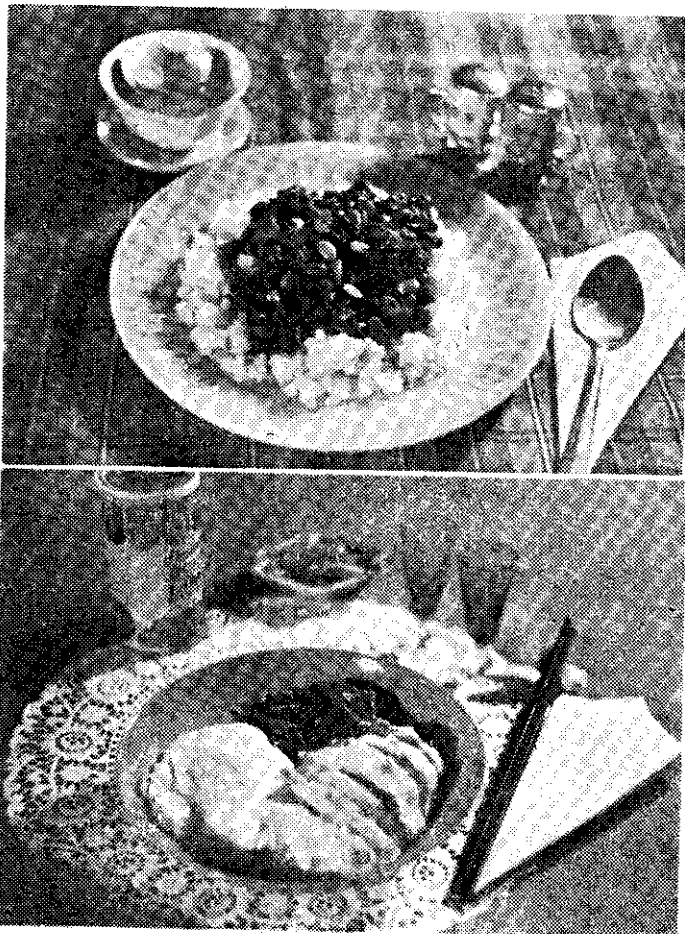
做法：(一)先將雞洗淨擦去

水分。將第①料混合在大碗中用手揉葱、薑使它出汁，再將雞放在大碗中，用手將調味料擦在雞身內外，醃漬二、三小時或是半天以上。

(二)將醃漬好的雞用清水沖洗一次，然後放入電鍋中蒸三十分鐘或隔水蒸均可。

(三)冷後切塊排在白飯上(三人份)。

(四)芥蘭菜處理好後，燒二大匙油將芥蘭菜倒入鍋中炒熟，加下②料，炒至碧綠色，又香又脆，配在雞旁，是一道清爽可口的快餐。



上：美味辣醬，下：白切雞快餐