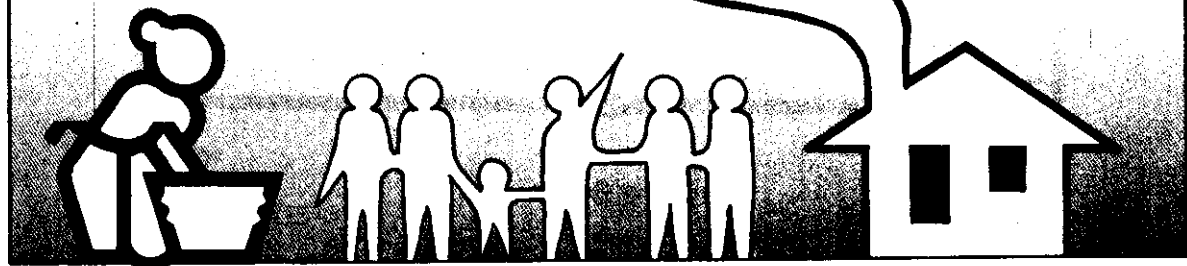


農村家庭 家事改進



單獨進餐更需要注意營養

(陳玉仙寄自美國明尼蘇達大學)

由於社會變遷，家庭結構改變，越來越多的老年人未和子孫同住一起，尤其喪偶者常須單獨吃飯，因此很容易引起這些人沒有食慾或厭食，特別是已習慣和家人一起圍在飯桌邊吃飯的人，若要他們單獨進餐就更難適應了。

這些常單獨進餐的人比較會有省略早餐、午餐或晚餐的習慣，或不注重營養，隨便吃，或吃得比正常須要量還少，長期累積下來很容易引起營養不良，影响身體健康。下列幾種方式可改善單獨進餐者的心情：

1. 坐在靠窗戶的地方進餐可一邊進餐，一邊欣賞風景。
2. 一邊進餐，一邊聽收音機或看電視。
3. 一邊進餐，一邊看有興趣的雜誌、書報。
4. 偶爾改變進餐環境，可到公園吃午餐（野餐），也可享受美麗的風景。



單獨進餐要注意營養

5. 有時可到餐廳或飯店吃飯，但不必到豪華、昂貴的餐廳，只要是你較熟悉或响往的餐廳都可以。

6. 設計一些特殊、別緻的料理及進餐環境，以引起食慾。

當然你也不用經常單獨進餐，你也可邀請一些親朋好友一起進餐，或和這些好友組織進餐俱樂部，

每個月1次或2次，每人自備一道菜一起分享菜肴料理，或可輪流掌廚，以維繫人際關係，且可改善進餐時的心情。

總之，試著讓你自己認為進餐也是一件大事，不要忽略營養、進餐的環境與心情，雖是單獨進餐，你也可讓自己愉快的享受三餐。■