

如何照顧

老年人的飲食

市立婦幼綜合醫院 / 任宜蓀

隨著醫學之進步、公共衛生之普及化，「人生七十古來稀」早已成爲歷史用語，面對人口高年齡化之社會，爲人子女者應如何在飲食方面來配合及照護呢？

維持正常體重

由於年紀大的人基礎代謝與活動量的減少，熱量的需要應該隨之減少，如此才能維持正常的體重，否則會因爲體重過重而容易罹患慢性疾病，反之如果體重不足時，就應找出原因，例如可能由於牙齒的脫落或假牙之不合適，造成咀嚼不良（此時，在食物的選擇上，肉類或蔬菜類可選擇質地較嫩的部位，或配以剝碎方式烹調之）；或情緒低落，老年人感受不到被愛、被需要，精神無所寄托（此時應強化其生命力，使對生活產生興趣）；或是對吃的方面缺乏興趣（此時要注意食物的色、香、味與質地的配合）。爲

避免影響到食慾，應儘量避免供應易引起腸胃不適的食物；油煎、油炸方式、過份油膩的食物或整塊供應皆不宜，可以改用絞肉或清蒸、水煮等烹調法。

食鹽與油脂的攝取

老年人口大半多罹患動脈硬化和心臟疾病，因此飲食中應避免食鹽攝取過量，可多採用白醋、蔥、薑、蒜仁、八角、肉桂、檸檬汁等調味品代替；供給的脂肪類與份量都應特別地注意，主要的目的是減少老年人血液中之膽固醇量。通常油脂的供應量以不超過總攝取熱量的30%爲準，並應多採用植物性油脂。

鈣與鐵質的攝取

根據調查顯示，一般人的飲食中容易缺乏鈣與鐵這二種礦物質，自然老年人的飲食也應注意鈣與鐵，以免因飲食中之鈣質不足而加速

骨質脆弱，或逐漸顯現彎腰駝背的體態，因此，保持每日牛奶一杯並多食用深綠色蔬菜是相當得重要。若鐵質攝取不夠時則易患貧血症，此時要補充鐵質的攝取及注意蛋白質和維生素C的補充，以改善病症。

維生素的供應對老年人來說也是不可少的，例如：維生素B群的補充，有助於維持良好的食慾及對食物之消化與排泄。

飲食供應方式

供應的食物溫度應避免過熱或過冷，餐次儘量採取少量多餐的方式供應，可以減輕腸胃的負擔，尤其是晚餐的量不可太多，要採用容易消化的食物，才不致於影響夜間睡眠；在睡前飲用一杯溫牛奶或豆漿，將有助於睡眠。

有些老年人常常爲了上廁所的不方便或會有夜尿的現象，而減少晚間的飲水量，但這對體內廢物的排泄不利，兩全的方法是減少睡前喝水量，但不可減少全天水份的飲用量；在進餐時喝碗湯或二餐間喝些茶水，皆可增加飲水量。

照顧老人家時應隨時觀察其飲食習慣，及早發現飲食中不足的營養素，隨時注意矯正飲食。另於必要時採

用營養品來補充飲食上之不足，但要經由醫師及營養師的指導使用，效果才會更理想。

免費老人健檢

爲了促進老人的健康，使預防勝於治療，位於台北市福州街12號的市立婦幼綜合醫院自民國81年9月開始辦理老人健康檢查門診。82年7月起老人健康檢查條件規定爲：設籍台北市1年以上（民國81年6月30日入籍），年滿65歲者（民國17年6月30日以前出生），81年7月1日以後，未曾前來檢查者，均可至該院做老人健康

檢查，以及早發現疾病（國內老人患有一種或一種以上慢性病者比比皆是）早期做好預防工作，免得疾病嚴重時，除了增加家庭精神及經濟上的負擔外，自己也受苦。防患未然之道仍是藉著政府提供之服務資訊，並主動掌握及參與。老人健康檢查前準備事項如下：

1. 檢查費用：全部免費，費用來源由台北市政府支付。
2. 預約及檢查地點：市立婦幼綜合醫院（福州街12號）家庭醫學科老人健康門診。
3. 請先攜帶戶口名簿（

正本）前去預約，若有10人左右，可先和該科簡小姐電話聯絡，院方會派車接送，並備早餐提供於抽血檢查後及時進食之便。

4. 檢查時間：每星期一、二、三、四、五上午八點半至十二點。
5. 檢查前一天晚上12點以後不可進食。
6. 檢查當天請留取少許糞便置於小盒內。
7. 預約及服務電話：(02)3222332・391647 轉分機~314或316
希望藉著這項福利措施，提供老人們，別讓自己或家人們的權利睡著了！

來自大海 無抗生素、無雜菌污染

之最佳海洋動物性有機質營養添加物

● 魚精（魚溶漿）220kg

登記證字號：
台省農畜飼製字第18124號
保證成份：
粗蛋白質27%以上
粗脂肪15%以下
粗灰份10%以下
水份45%以下
揮發性塩基態氮10%以下
塩酸不溶物1%以下

● 龍蝦精 10kg

● 墨賊精 220kg

● 魚粉 40kg

登記證字號：
台省農畜飼製字第18123號
保證成份：
粗蛋白質50%以上
磷 2.2%以上
粗脂肪12%以下
粗灰份26%以下
水分3%以下
水分12%以下
塩酸不溶物2%以下

● 蟹殼粉 25kg

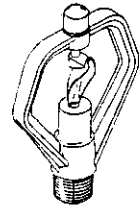
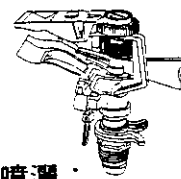
總代理：嘉盟企業股份有限公司

台中市大里鄉東興路518號 04-2624711 施先生 090421826

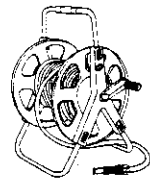


廣綠牌

灌溉噴霧 噴頭總匯



請將
灌溉、噴灑：
茶園、果園、苗圃
，洗車、園藝造景
的利器全交給——
創廠於1975年，迄今
擁有15年外銷實績、
專業製造高品質的一



嶸利企業股份有限公司

彰化市安溪里安溪莊2-1號
電話：(04)7384311 (代表號)
傳真：(04)7385198

誠徵——各地經銷商 詳洽——內銷課蔡小姐