

調整生活節奏，與飲食一樣重要(黃和平攝)



老年人的飲食

邱健人

老年人的飲食，除了注意食物營養外，更需注意老年人的生理、心理、疾病及社會背景等。

飲食是人保持健康，或病後復原的不二法門。然而老年人的飲食，除了注意食物營養外，更需注意老年人的生理、心理、疾病及社會背景等，現分別說明如下：

一、咀嚼——牙齒缺不能充分咀嚼

人常隨著年齡的增加，牙齒已磨損或掉落。但由於科技的發達，補牙或裝假牙等，已可克服此項缺點。不過考慮老人的飲食時，對於缺齒或假牙的咀嚼等問題，也需加以考慮。

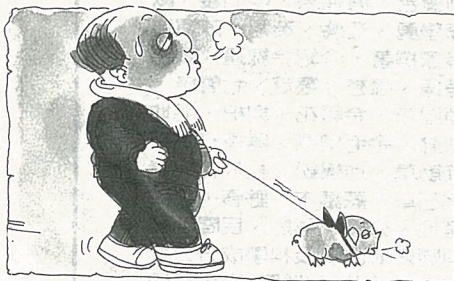
因此準備老人的飲食，就必需從材料的選擇、調理法等着手，使食物易於進食。

二、消化吸收——日漸衰退

人的年事一大，胃酸的分泌也日漸減少。胃酸分泌一少，對食物的消化及吸收能力就變差。特別是對鐵，或鈣等礦物質的吸收，會發生重大影响。這與腸粘膜細胞減少，粘膜細胞吸收機能的衰退；動脈硬化所引起腸血液循環減少，導致腸吸收能力衰退等有關，也因而

最新出版

精緻小品·健康長壽·專家執筆·選自農業周刊



定價200元

(郵購每次另收掛號郵資45元)

頤養集

豐年叢書 健康系列

- 〈1〉正視文明病——高血壓·膽固醇·食物纖維等11篇
- 〈2〉老年保健——老年病·老年飲食等5篇
- 〈3〉積極人生——慢性病者的心理健康等4篇
- 〈4〉飲食設計——糖尿病·痛風·淡食等特殊飲食10篇
- 〈5〉養生之道——如何維持最佳體能等11篇

(慶祝本社39周年社慶，優待價延長至78年7月30日，每本180元)

豐年社

台北市溫州街14號 電話：(02) 362-8148 郵政劃撥0005930-0

造成腸吸收能力的退化。故老年人的飲食，應供應一些易於消化吸收的食物為主。調理也以易消化吸收的調理法為主。

三味覺——食物調味要較重

一般來講，老年人比較喜歡吃味道濃或重的食物。這與味覺隨年齡退化有關。味覺一般從50歲，即開始衰退。味道的衰退，以酸味較少，甜味其次，而鹹味退化最大。故老年人，比較喜歡高甜及重鹹的東西。因此，不知不覺之中，常過量攝取食鹽及糖。所以老年人容易罹患高血壓、糖尿病就是這個原因。

四飲食嗜好——喜歡吃煮的食物

一般對於食物的喜好厭惡，常與味覺、觸覺、嗅覺、視覺等生理因素，以及心理因素有關。而喜愛的原因，與味道乾脆，味道好等味覺有關。而不喜愛的原因，與有腥臭，或奶油臭等嗅覺有關。

人年紀一大，味覺、嗅覺都會衰退，加上裝假牙後，觸覺也變差。因此，對食物的嗜好，與年青人不一樣。一般而言，老人比較喜歡煮的東西。因為煮的東西，比較柔軟，易於進食。而且滋味好，易於親近。至於帶有刺、骨的食物，老人較不歡迎，特別是裝有假牙的老人，更不喜歡。

老人的心裡比較懷舊，故對故鄉的鄉土料理，比較懷念。而且，老人比較愛自然，飲食比較喜歡有季節感的料理

。故蔬菜、水果、魚都要選合季節的東西吃。

一般老人，常隨年齡增加，而漸對肉品採敬而遠之的態度。但是，對魚類的料理，則沒有什麼改變。

五心因性問題

人一老，生活意願大都下降。因此，有的人，常忽視飲食。加上年齡一大，身體愈不便活動，記憶也漸漸變差。不但懶得活動，也懶得購物。特別是退休後，由於不需再為上下班而忙碌，過着沒有目標的生活，久而久之，生活節奏慢慢變調，以致失去食慾，不是不吃早餐，就是忘掉午餐或晚餐。而減少進食的次數。

老人與家人同住時，由於不慣於進食一般飲食，故只選自己喜歡的吃，容易造成偏食，而造成營養不均衡。

老人有上述心因性因素，常導致食慾不振。另外，老人較易罹患各種疾病，疾病也常使食慾不振，這都必需加以注意。

六生活節奏與飲食

老年人一般睡的早，起的也比較早，跟一般人的生活習慣不同。而一般家庭較重視晚餐，這對老人而言，由於進食後，不久就需上床，很容易引起消化不良，或造成失眠。故老年人的晚餐，不能吃太多，也要吃一些容易消化的食物，比較理想。 ■



“醬”出名門 傳統好滋味

花生大/麵筋Q/筋味十足



統一花生麵筋花生大、麵筋Q筋味十足，越嚼越有勁。佐餐點心，清嚼品味，統一花生麵筋讓您胃口大開。

統一
花生麵筋

敬請愛用姊妹品：

統一醬油、天然醬油、油膏、辣椒醬、香辣瓜、蒜香露、花瓜、鹽苦瓜、鹽瓜、脆瓜、麵筋等。



創造健康的尖端食品

統一企業

台南縣永康鄉鹽行中正路301號
電話：(062)532121(30線)