

銀髮族的飲食

開發適合國內老年人的食品 讓每位老人家都有 高品質的晚年



從出生，嬰兒期，幼兒期，青少年期，成年期到老年期，是人生必經的歷程，每個人都希望自己能一路平安順利地走完。

人體就像一部機器，機器剛開始使用時，操作運轉非常靈活有力，但是時間一久，由於長期使用，不是螺絲掉了，橡皮帶磨損，就是生鏽剝落，運轉起來有如老牛拖車般吃力。

同樣地，隨著歲月增長，當步入老年期後，體內各種器官便自然地老化，例如牙齒脫落，唾液分泌減少，腸胃收縮能力降低，心臟、肺臟和腎臟功能減退等，這些身體老化現象，對老年人生活品質的影響很大。

如何能使自己在老年時，仍能維持相當的生活品質呢？不外乎定期健康檢查，規律地運動與均衡的飲食。

配合身體的變化，老年人的飲食原則是，攝取容易消化而品質優良的食物，並且注意量的適宜。

老來最怕病纏身，老年人常見的慢性疾病有動脈硬化、高血壓、糖尿病，心臟病和骨質疏鬆症，因此老年人的飲食特色應是，適宜的热量，適量的蛋白質，低油，低鈉，低膽固醇，高纖維質和足夠的水分，能做到這些特色，才能避免慢性疾病的發生，才能有充滿精力與健康的餘生。

由於社會的變遷，目前許

多子女已不再與父母同住，這些老年人多半獨立生活，並且必須自己打點飲食，所以老年人對於自己應該吃什麼食物和吃多少量，要相當地清楚，才會吃得對。

能自行製備飲食的老年人，在採購與烹調食物時，必須掌握上面所說的重點；而對於無法自己料理飲食的老年人，問題就很大，因為他們必須依靠速食品，而國內適合老年人食用的食品很少。

在國外，大部分超市裡都可以購買到適合老年人食用的標示著低热量，無糖，低鈉，無鈉，低飽和脂肪，低膽固醇，無膽固醇或添加纖維質的食品。這些國外常見的老年人適

用的食品，大致上有六大類：

無糖／低卡／低鈉 1. 低膽固醇

這些食品有外國人早餐常吃的速成薄餅、果凍、糖漿、巧克力醬和果醬；作為點心的速食布丁、果膠甜點和華富餅乾；正餐食用的各式湯類如，速食番茄湯，速食雞肉麵條湯，速食洋葱湯，速食牛肉麵條湯，速食洋菇湯和速食蔬菜牛肉湯；飲料類的檸檬茶、阿華田、汽水、可樂以及各種無糖果汁；蔬果類的各式冷凍蔬菜和無糖水果罐頭；調味品類的低鈉鹽、番茄醬、各式沙拉醬和代糖。

無糖／低鈉／低油 2. 低膽固醇

這些食品有速成蛋糕、冷凍麵糰、無鹽香脆圈等糕餅類；點心零嘴類的棒狀糖、硬糖、牛奶糖、薄荷糖、水果糖、膠質糖、脆花生；以及各式醬汁，如牛排醬、烤肉醬、芥末醬、義大利麵醬、雞尾酒汁和花生醬。

無糖／低卡／低鈉 3. 低膽固醇

這些食品有速食洋菇湯和鮮奶油。

無糖／低鈉 4. 低膽固醇

這些食品包括有糕餅類的冷凍麵糰、無鹽蘇打餅、低鹽餅乾、小西點、夾心餅乾、各式各樣華富餅乾；當作正餐的牛肉包子、通心粉蔬菜濃湯；以及零嘴類的巧克力棒、巧克力葡萄乾、杯狀花生醬。

5. 無糖／低鈉

這類食品包括有肉丸義大利麵、燉牛肉、雞肉燉飯、雞肉蔬菜濃湯，各種豆類菜餚等速成餐；鮭魚和鮪魚等罐頭食品。

6. 高纖維

這類食品主要是高纖維各式穀類和餅乾類，例如全麩穀類、燕麥麩做的主食，全麩麥片、全麩玉米片，加葡萄乾的麩質主食，加水果的麩質主食、全麥麵包、全麥土司、全麥鬆餅、高纖維蘇打餅、高纖維餅乾等。

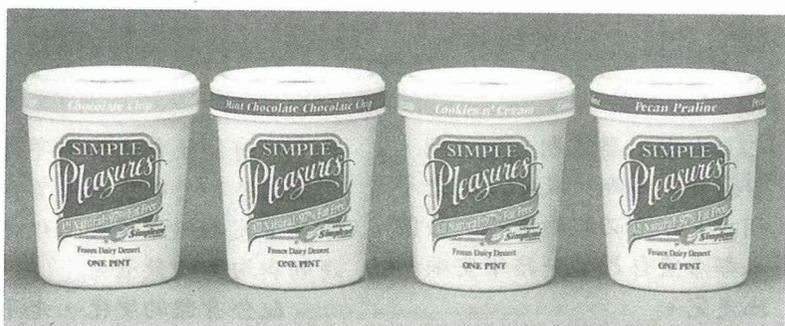
以上六類產品的問市，對國外老年人而言是一大福音，因為這些產品涵蓋了幾乎所有三餐或點心零嘴所吃的，而且它們都是打開就可以吃，蒸一下就可以吃，微波爐或烤箱熱

，低鈉，低油和低膽固醇的糖漿、巧克力醬、果醬、華富餅乾、檸檬茶、阿華田、汽水、可樂、無糖果汁、低鈉鹽、番茄醬、各式沙拉醬和代糖。

無糖，低鈉，低油和低膽固醇的無鹽香脆圈、膠質糖和花生醬。

無糖，低鈉和低膽固醇之無鹽蘇打餅、小西點、夾心餅乾、巧克力糖和巧克力葡萄乾；以及各種高纖餅乾。但是這些食品都是些點心零嘴類，是無法滿足老年人的飲食需要。

目前國內自行製造生產的適合老年人食用的低油，低鈉，低膽固醇和低熱量的食品不多，大概只有低脂奶類、低脂奶製品、無糖低鹽餅乾、高纖餅乾、低糖飲料、無糖飲料、低鈉鹽和低鈉醬油等。而充斥於市場的食品，多屬於高油，



特殊配方設計的保健食品 目前均為進口食品

一下就可以吃，或是連同包裝丟進水裡煮一下就可以吃，不需要在廚房裡大費周章才有一頓飯吃，對無力製備餐飲的老年人，真是非常方便。

但是對國內的老年人而言，這些食品不見得一一都能合乎他們的口味，因此，業者在經過一段時間嘗試後，進口了部分國人能接受的產品於國內市場銷售。

這些產品有無糖，低熱量

高鈉和高熱量，非常不適合老年人食用。

將來的社會，老年人將占一大部分，老年人，尤其是身患疾病，傷殘或行動不便的老人，速食品是他們獲取營養維持生命的主要來源，所以如何開發製造適合國內老年人的食品，以解決銀髮族的飲食問題，使每個老年人都能有一高品質的餘年，應是當今不容忽視的一大課題。

● 保健系列

飲食與 老年痴呆症

老年痴呆症至今仍是不治之症
病人逐漸失去對心智與身體的控制
不能辨識不能言語不能活動終至死亡
醫學界窮其心力研究藥物治療
營養學家也積極探索飲食與疾病的關係
本文引用 4 篇最新的研究分析
發現老年痴呆症可能是早期飲食中
礦物質不平衡，例如維生素 B¹²、鋅、
鈣不足鋁、矽却過高
因而造成腦部礦物質含量改變
引發老年痴呆症



罹患老年痴呆症的病人 (圖片來源／TIME, July 29, 1991)

代謝不正常

老人痴呆症與年齡有關嗎？
事實上所應考慮的是，葡萄糖在腦部的代謝，會因年齡的增長而有所改變使然。

正常的腦組織葡萄糖能夠氧化產生足夠的 ATP，也能產生其他神經衝動的物質如：Autylcholine、ghrtamate、aspartate、GABA，而 ATP 是最基本維持神經元恒定的細胞內物質，控制了細胞的輸送過程，也是產生神經衝動物質，或神經荷爾蒙所必須

的。

在 70、80 歲年齡層的老年人中，腦中葡萄糖供應不足，此能量不足，使細胞的恒定現象產生不平衡，而產生神經的恒定現象失調，甚至破壞細胞的正常功能，這個相關性與年齡有莫大的相關。

所以老年痴呆症的產生，若要歸咎與年齡有相關的項目，應是年齡增加代謝不正常所致。



飲水中的鋁

在Guam的Chamorros和日本的Kii Peninsula以及West New Guinea南部地區，有顯著的流行病，即罹患帕金森癡呆症(Parkinsonian-dementia)的比例特別高，連年輕人也有高罹患率的現象。

從這三個地區的飲用水與環境中園內土壤，皆發現鋁的含量偏高，而鈣、鎂含量却偏低。再以當地死於癡呆症患者的腦部神經纖維元，利用掃描式電子顯微鏡分析，及X-ray進一步分析得到証實，即在患者腦部Sommer's組織切片的神經纖維元裡發現，含有高量鋁元素的分佈。

依據Yase's的報告指出，慢性營養缺乏症如鈣、鎂不足，而其他非必需元素却過高，如鋁的攝取量太高時，可能導致神經錯亂。因為礦物質代謝的不正常，可使元素易於堆積於中央神經系統，而導致神經系統接受或傳遞訊息的失誤現象。

因此得知環境中的鋁含量過高，足以造成高的癡呆症罹患率。

維生素B₁₂與鋅

近年來有數篇報告指出：血漿中維生素B₁₂的濃度與IQ及視覺記憶力有正向相關性，而且証實老年癡呆症的患者其血漿中，Vit B₁₂和葉酸的含量，皆有偏低的趨勢。

經由Schilling test証實，老人癡呆症其血漿含量Vit B₁₂極低，有惡性貧血的

現象，而且鋅(Zn)含量亦有偏低的趨勢，所以除了Vit B₁₂和葉酸之外，鋅元素也是重要元素。

又一般無老人癡呆症現象的人，遭受強大壓力，如有自殺傾向的患者，分析其血漿元素，發現鋅的含量也有偏低的現象。

鋁矽化合物

老年人的腦皮質核中心如有鋁的沈積，是患有老年癡呆症的特質。利用電子顯微鏡與X-ray的微細分析技術，能夠具體的分析出，老年癡呆症者之腦皮質中含有鋁的微量元素分佈，這是一項有利的佐証。另外，也能以MAS NMR，測出元素含量的多寡。

在1928年Marinesco首先提出老年人腦部有(argyrophilic substance)好銀物質，到1986年Candy提出老人癡呆症患者腦部皮質層有(Alumino Silicate)鋁與矽的化合物，此也是對於陽離子有結合的特性，符合了這項假說。

這些報告指出：老年癡呆症所涉及的病因形成，是因為有某些元素如鋁，有集中偏高於腦之神經纖維元的現象，造成腦部神經纖維元混亂，即鋁元素使神經元對敏感的認知不足。

老年癡呆症可能是由於早期老年人的飲食中，礦物質不平衡，如Vit B₁₂、鋅、鈣不足，而鋁、矽等非必需元素却過高，引起老年人腦部礦物質含量恒定的改變，而造成的病理現象，這些機制可能源自病毒感染、基因異常、年齡增加代謝不正常或其他因素，而增加了老年人罹患率提高的弱點。