

健康食譜全家福

- ① 早餐：肉末粥
- ② 午餐：蘿蔔糕湯
- ③ 晚餐：豆包燴飯
- ④ 點心：蓮子湯圓與水果

家有一老如有一寶 您家中有老人嗎？ 如有這寶，您知道該如何照顧他們的飲食？

食物的功能主要是「維持老年人的健康」及「預防慢性退化病症」諸如心臟病、血管硬化症、癌症、高血壓等的發生。

基於老年時期生理上的變化，特別是「消化道」方面的功能逐漸的衰退，加上裝有假牙，食慾不振等因素，以致於影響到食物的消化與吸收，所以在老年人的飲食計畫中應將食物稍做調節，使老年人獲取較適合且豐富的營養，使其更健康，更有活力。

適當調理營養豐富

食物的調節包括：

一、調理方面

食物切成薄片，細絲或剝碎更易於咀嚼，吞嚥及消化。

食物以蒸、煮、燉、燜、熬、川、涮、拌、羹等方式烹調，避免油煎，油炸、油爆、燒烤、燻等方式烹調。

二、營養素方面

老年人由於活動量減少，熱能需要亦隨之降低，（約降低年青時期的8~10%），所以脂肪及醣類的供應需要減少，應多攝取含蛋白質、礦物質與維生素的食物。

為幫助體內廢物的排除，水分的補充，每日仍需飲用5~8杯的水，如怕夜間起床小解，水分可盡量在白天時喝足；多食含纖維食物，可防止便秘。

老年人與其他年齡的人一樣，需要「平衡的飲食」。除上節所論及的，再就「七大類食物」實際運用及進食方式再做介紹。

七大類食物要平衡

一、奶類

含有豐富的鈣質、蛋白質、乳黃素。對老年人是一種重要的食物，尤其是老年婦女，可防止骨質疏鬆症，每日應喝1~2杯牛奶。可作成飲料或加入點心中。

二、蛋類

含有豐富的蛋白質、脂肪、磷、鐵、維生素A及B₁₂。容易消化，消化後幾近於完全吸收。

因蛋黃中含有豐富的膽固醇，所以可依老年人現有的情況，每天或隔天吃一個蛋。

三、肉類／黃豆與豆類製品

肉類包括家禽、家畜及其內臟、魚類與海產動物。是完善蛋白質的來源，亦含礦物質與維生素，對人體組織的建造及修補很重要。

瘦肉中，含脂肪量少者依序為魚肉、雞肉、牛肉、豬肉。老年人宜選擇含低脂肪的瘦肉。

肉汁及內臟類含嘌呤多，代

謝後產生的尿酸，對患痛風症的老人較不適宜。

黃豆與黃豆製品亦富含蛋白質，豐富的維生素B群及鎂、鈣、磷等礦物質。和肉類、蛋類、奶類配著進食，可達到最商的營養價值。

四、水果類

含豐富的礦物質及維生素，因其含糖量差別很大，老年人不宜進食太多太甜的水果。柑桔類水果富含維生素C，老年每天最好吃1~2個。水果的纖維，雖然不為身體消化道消化，但是有利於腸胃的蠕動，可預防及治療便秘。

腸胃稍弱的老年人，將水果加工成果汁，果泥或罐頭，攝取時更方便。

五、蔬菜類

含豐富的鈣、礦物質及維生素A、C及B群，纖維多和水果類相同，有利於腸胃的蠕動。

每天應有綠色葉菜與其他蔬菜搭配著吃，不同顏色的蔬菜，所含的營養成份亦不同。種類愈多愈好。

六、五穀類

富含醣類，主要是供給熱能。老年人最好選用營養穀類與整穀類，煮爛些再吃。

七、油脂類

含純脂肪，供給濃縮的熱能。植物性油脂含較多人體必要的