

教你活到 100歲！

銀髮族的正確飲食觀

在醫學上，大都將65歲以上者，定義為老年人。對於老化開始的年齡，卻有多種說法，以「除了脂肪組織之外，個個細胞都增大並成熟後，即達成年期（約20歲），而身高不再增高時，便開始老化」之說法比較合理。25歲以後，活動量逐漸減少，40歲左右，心理、生理機能也漸漸開始變化，如：聽力不好；對環境溫度的調節性不好，時而怕冷或怕熱；應變能力差，較不易適應陌生環境；在緊急時，保護生命的能力越來越少；智能、記憶力、判斷力的減退，容易發生意外。

生理機能上的變化：部份組織細胞，如造血組織、皮膚及腸上皮細胞，老舊細胞死去後會再生；但一些重要組織如腦、神經、肌肉及腎臟細胞受到破壞，幾乎不再分裂產生新細胞。另外，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老化現象，對老年人生活品質的影響很大。

享受食物消化好

那麼，如何在老年期，仍然能維持相當生活的品質呢？定期健康檢查，規律運動與均衡的飲食是主要原則。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，近年痛風、癌症也是惱人的疾病。因此，老年人的飲食特色為適宜的熱量、適量的蛋白質，低油，低鈉，低膽固醇，高纖維質和足夠的水份。

配合身體的狀況，老年人的飲食原則是攝取易消化且品質優良的食物，供應量要適宜。另外，老年人的飲食習慣，因為家庭、文化、經濟、社會的狀況的影響，個人差異相當大，容易造成營養不足、營養過剩或營養偏差等。因此，設計或製作老年人飲食時，要考慮其個人的運動量、



主動吸收醫學常識(林嵩展／攝)

健康狀況，特別也要注意他們到底吃了那些物質，設計及供應正確的飲食，讓他們有個健康的老年期生活。

使老年人享受食物，促進消化，應注意下列事項：

(1)由於容易攝取過多的碳水化合物化合物的食物，要供應品質良好的蛋白質食物；為避免反應遲鈍及記憶力減退，要供應足夠的良質蛋白質食物、礦物質及維生素。良質蛋白質的來源：易消化的肉類、脫脂奶及其製品、蛋（一週三或四個）及黃豆製品。

(2)由於不容易感覺口渴並害

怕上廁所次數多，而不喜歡補充水份；因此可推薦喝牛奶，一來可獲得良質蛋白質，同時也可補充水份。

(3)愉快的進餐環境及供應美麗顏色配合的食物。

老年人常會胃口不好或食慾欠佳，因此進餐環境愉快或供應美麗配色的食物可以引起食慾。如：蕃茄肉絲，加上一盤綠色花椰菜、皮蛋豆腐，顏色不僅漂亮且味道可口，會使老年人多攝取一點，而避免營養不良。

(4)以量小四、五次餐代替三餐。

由於消化能力減弱，胃收縮、腸蠕動能力降低，老年人很容易飽脹，因此每次供應量少，老年人比較容易接受，同時增加次數，以達到每日需要量。

(5)先供應重要食物，如老人喜愛甜食，放在一餐之末。

蛋白質及維生素、礦物質對老年人的需要量與三、四十歲的人差不多，供應時要先供應含這些營養素的食物。因為如果先供應老年人喜好的甜食，則會因攝取過多甜食而無法再攝取其他食物，造成營養攝取不均衡。

(6)供應完美的早餐，使一日有個美好的開始。

豐富的早餐可以使人體力充沛，精神愉快。如果吃了早餐，會因此覺得美好，一整天過得快樂。

(7)脂肪消化遲緩，避免油煎、油炸、油膩食物的供應。

由於膽汁及胰脂解酶分泌量不夠分解食物中脂肪，因此吃太油膩食物，會使腸胃覺得不舒服且增加血膽固醇含量而增加心血

(下接53頁)

(上接48頁)

管疾病的機會。油煎、油炸、油膩食物脂肪量含量高，因此儘量避免供應。烹調時，可以切薄片去油脂或加蔬菜一起烹調。

(8)減少供應易產氣的食物如韭菜、蘿蔔、乾豆類、洋菜、菜花、豆芽、黃瓜與西瓜。由於腸胃蠕動能力減弱，如果攝取易產氣食物，容易造成腸胃的不舒服。但為避免便秘，要多攝取蔬菜及含纖維質多的食物。可以切小塊、切絲狀或打成果汁連帶渣汁一起飲用。

(9)午餐量大，晚餐量少，可促使晚間容易入睡。

晚餐時間距離睡覺時間很近，如果吃太飽，會肚脹而影響睡眠。

(10)如有失眠情況，下午不應喝濃茶與咖啡。

濃茶及咖啡含有咖啡因，具有興奮作用；不容易入睡的人，最好不要喝，以免造成睡眠不足，造成整日精神不佳。

(11)臨睡前，喝一杯熱牛奶或豆漿，幫助容易入睡。

鈣可以控制神經感應性，可以說是精神穩定劑。牛奶或豆漿中，含有鈣質，因此臨睡前喝一杯，可以幫助入睡。

遠離肥胖不偏食

如果飲食習慣良好，平時體能很好，消化吸收也很正常，則不需特別另外補充合成維生素或礦物質丸。有文獻指出維生素A、C、E攝取量足夠，有助於預防癌症及防止老化。如果真有需要服用時，必須要注意劑量、製造日期、有效日期，同時貯藏時要避光、避熱等。

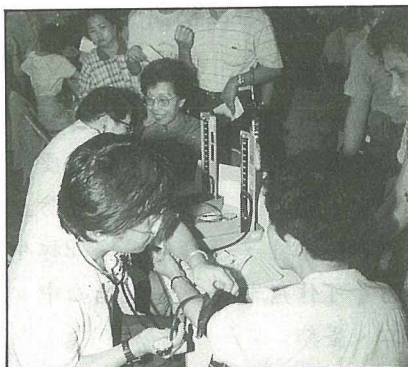
老年人的飲食原則：

1.維持理想體重，遠離肥胖。可依每公斤理想體重25~35卡計算，若從事較消耗熱量的活動，則可酌量增加熱量。

2.低油低膽固醇食物可以預防老年慢性疾病、高血壓及心血管疾病的罹患；同時，高油脂食物，容易引起消化不良、腸胃不適的情況發生。

高油脂食物：肥肉、五花肉、蹄膀、雞皮、豬皮、油豆腐、肉鬆、油條、花生湯、瓜子……

3.避免攝取太鹹或鈉質含量高的食物，高血壓患者更須留意調味品的使用量。



定期作健康檢查(林嵩展/攝)

4.採少量多餐；老年人腸胃蠕動較慢，常有消化不良情況而不敢吃太多東西，長期會造成營養不良現象，採用少量多餐的方式確實獲得營養。

5.多攝取蔬菜、水果，獲得維生素、礦物質和纖維質；由於牙齒不好，唾液及胃酸分泌減少，又怕上廁所，因此盡量減少水份及蔬菜水果的攝取，而造成便秘的問題，使得健康問題更複雜。可以將蔬菜和水果一起打成汁，連同渣一起喝下，或選擇沒有加糖或鹽製成的乾燥水果，以補充纖維質的攝取。

6.採用較柔軟、易消化的食物。

7.避免油膩、易產氣、太甜膩的食物。

8.每日最好飲用1-2杯的脫脂奶，以補充身體對鈣質的需要。鋅是身體各種新陳代謝所必須的營養素，具有抵抗疾病及感染的功用，可以多吃肉類、海產類、蛋類等含鋅豐富的食物。

9.不暴飲暴食，不偏食且早餐要營養均衡。

10.是否需要補充維生素或礦物質，應請教醫師，以免浪費金錢。

少油少鹽有色彩

烹調上的運用：

1.利用蒸、滷、燉、烤等烹調方式減少烹調味油。

2.肉類煮熟後，先冷藏於冰箱，再去除凍結的油脂，減少油脂攝取量。

3.可利用糖、白醋、滷包、蔥、薑、蒜、檸檬、蕃茄、青椒、鳳梨、洋蔥等味道較強烈的食物，及中藥、香料植物，如：人參、當歸、枸杞、紅棗、黑棗、香茶、九層塔、肉桂等，適當配合食物特性烹調，可減少鹽的用量，並不失食物美味。

4.將食物切小塊或改用絞肉、細絲，以便咀嚼；另外，加些太白粉勾芡，使肉質滑嫩易嚼。

5.菜餚帶點湯汁，易吞嚥。

6.口腔有苦味或因疾病而味覺改變者，可以進食前先嗽口，或多攝取新鮮水果，保持水果香味。

7.注意顏色的搭配，刺激老年人的食慾。