

老年人的飲食

20年前來到肯塔基大學開會，因為牙痛而拜訪了大學醫院。這次住得久一點，才知道醫院有一個「老年人營養診所 (Geriatric Nutrition Clinic)」。所長是年輕的助教授 Nancy Stils，她很欣賞東方老年人粗茶淡飯的飲食哲理，並告訴我一些基本原則，她說實際上沒有單純的對每一位老年人都適用的營養食物配方，亦並不是每一位老年人都要忌吃高膽固醇或高鹽分的食物，亦不一定多吃纖維素就能確保健康。

一種在近10年來在台灣愈來愈吃香的進口乾果 Pistachio，有1層不厚的硬殼，成熟時尖端會裂開，不知是那位高人將這張開的果殼看成笑口常開，而賜名「開心果」這名字起得好，過年時更顯得喜氣洋洋，因而成為吉祥年貨，平日的銷路亦一年一年增加。

開心果出產在亞洲西部，從伊朗到新疆的乾旱地區。是與腰果、榛果同屬於漆樹科的多年生喬木，雌雄異株，果枝上果實如葡萄般的成簇著生。在7年前，已在西亞一帶栽培，是最早的乾果之一。在4、5百年前，伊朗(波斯)地區的國王及貴族間常以開心果作為1種禮物，成為貴重的食物。

亦由於伊朗人對於開心果的重視，其產量一直領先其他各國。目前全世界每年生產開心果約30萬噸，其中伊朗佔一半。由

營養均衡適量的重要性在於影響免疫系統，以下介紹一些基本原則給銀髮一族的讀者朋友：

1. 早餐要吃得好好，才能提早啟動1天的新陳代謝作用。
2. 不要吃過多的營養、吃得太油膩，吃得太晚。
3. 少吃多餐，1天最好吃6頓，

可以避免養分供應的高低變化。

4. 避免孤獨進食，最好能找個鄰居一道去買菜，一道做飯，一起進食。
5. 煮1頓吃兩餐，多點變化。
6. 在餐桌上吃飯。不要端1碗菜飯坐在電視機前面邊看邊吃，食而不知其味。
7. 每天至少見見陽光半小時以上。多散步、多參加教會活動或做社會義工。

88



■老年人飲食重在營養均衡。

開心果

於需求量的逐漸增加，各國的年產量亦在增加，今後10年中將可達到50萬噸。

通常栽培的開心果有20多個品種，果形有的是圓形，有的長些。看來有2粒花生大小的帶殼開心果，每粒重量只有1.5公克上下，伊朗的產地價格大約每噸3千美元到4千8百美元之間。

開心果的果肉是綠色，因此有個英文名字叫 green almond

(綠杏仁)，有特殊的香味，可作為糕餅的調味劑。開心果的營養成份與核桃相同而鈣及鐵兩項比核桃多。開心果亦很容易消化，是營養價值高的休閒食物。

台灣溫暖多濕，不適合開心果的生產，但是伊朗等地的產地價格折算每公斤生果不到台幣100元，預測台灣將能吸收更多的進口開心果呢。

89