

預見我們的未來—— 「老人國」



■提供老人營養補充劑應注意劑量勿過量。

再過數十年後，您是否已邁入老年期呢？您能想像2021年時，台灣人口有14.6%是65歲以上的老人，也就是說七個人中約有一位高齡長者！如果您絲毫不為所動，請接著看下去。世界衛生組織所定義的老人國比例為7%，我國早於1993邁入這個行列。短短二十幾年內，台灣人口老化的速度已高達兩倍的成長。比起其他工業國家，法國老年人口比例由7%達14%需要126年、瑞典需時85年、美國則為70年…等等。可見我國人口老化速度之快，預估到了2036年的老年人數為21.6%，即每四或五人中就有一位老長輩，彼時下一代年輕人的負擔，可想而知比我們這世代加重了！

「老來最怕病來磨」這是人生階段中十分黯淡的情境，我們的身心功能會隨著歲月而退化，自然老化是人類必經的過程。如果加上病魔纏身，更易加速老化的形成，導致許多病徵及障礙，如：失憶、行動遲緩、失眠、消化能力及感覺退化等，一連串的惡性循環，極

度影響老人的日常生活。因此瞭解老人的生理情況，有助於其日常的照護。

老化的表徵

隨年齡的增長，老年人的生理產生了一些變化，人體器官的老化分項述說如下：

現象一：口乾舌躁、咀嚼能力下降

*口腔黏膜萎縮、唾液腺的細胞減少，以致唾液分泌降低。

*牙齒之牙釉質及象牙質磨損，牙髓萎縮，以致牙齒退落，咀嚼不容易。導致肉類及含纖維質的蔬果攝取量減少，容易造成蛋白質、礦物質及維生素等的缺乏，加速咀嚼功能的退化。

現象二：吞嚥困難、胃口差

*唾液分泌降低，使食物不易潤滑，造成吞嚥困難。

*味蕾降低一半以上，會減低進食的樂趣。容易攝取過量鹽份，增加高血壓、腎臟病的發生，病痛亦使食慾下降。

*老化造成食道上三分之一的肌肉肥厚，引發吞嚥

困難。

現象三：消化吸收不良

*胃酸分泌減少，降低鈣、鐵及維生素B12的吸收。胃內環境改變，是潰瘍之幽門桿菌盛行的主因。

*雖然蠕動及排空功能不變，但是老化會造成胃黏膜萎縮及壁細胞減少變薄。

*小腸絨毛萎縮、腸蠕動變差且消化酶的減少，使營養素的吸收減少，容易營養不良。

*胰臟體積及血流減少，所以消化腺萎縮。

*大腸表面黏膜及肌肉萎縮，增加腸內憩室或便秘情形。

現象四：新陳代謝降低

*腎功能下降，腎絲球數量減少。七十歲之後，腎功能大都毫無例外的退化，到了八十歲時則腎功能僅餘40%左右。且膀胱功能的退化，老人因頻尿而不喜喝水，使體內排泄廢物的功能更加惡化。

*老化後心臟的血液輸出量減少，而且周邊血管組抗增加。以致肝臟質量及血流量逐年減少，每十年分別下降0.2%及10%，肝的再



生能力減退，因此新陳代謝功能下降。

*老人因體力較差，使活動量降低，長期造成新陳代謝的下降

*體內荷爾蒙不平衡的問題，尤以停經後女性容易有慢性病發生，增加血管硬化的機率。

進食問題如何破解？

當我們瞭解老化的必經過程，應該能設身處地的體會長者們反映在日常生活的種種情形。所以，往後在聽到長輩的說詞「吃不下，胃口差，疲倦無力…」時，不再認為是其無病呻吟，而可以「同理心」看待了！如同車子必須有能源「汽油」補給，人類的動力來源是「營養」。如何幫助老人家攝取營養，維持良好的生理狀況，尤其如有營養不良發生時，應儘早處理，有助於其對於疾病的預防及治療。接著一起來認識老化後如何解決「吃」的問題：

1. 口腔問題解決法：

*對於無法大塊吃肉的情形時，最直接的方式是將大塊食物切細，甚至可以果汁攪碎。

*利用蛋白、水、太白粉等打入肉中，填補組織的間隙，或利用茭苳增加攝食的潤滑度，也是不錯的方法。

*烹調時應加入適量的油脂潤滑食物，才不會有質

地粗糙、難以下嚥的感覺。

*儘早轉介牙科，檢查牙齒是否須裝上假牙，「工欲善其事，必先利其器」

*好的牙齒確實是進食的先決條件。

2. 吞嚥問題解決法：

*每日提供五餐至六餐少量多餐為宜，避免一次攝取太多食物，造成消化不良食慾降低。

*把握上午時間進食，建議三餐中以早餐及中餐的食量可多一些，避免過多的晚餐，因為晚餐後運動量通常較少且容易影響睡眠。

*三餐中補充小點心，可利用上午九點及下午茶時間補充點心，避免集中在晚間進食。

3. 消化問題解決法：

*避免添加刺激性之辣椒、胡椒，以免使脆弱的胃黏膜充血，引起潰瘍。

*減少溫度的刺激，不宜提供過冷或過熱的食物，如有一層浮油的熱湯，或是冰品等食物。

*產氣的食物因人而異，如有腹脹及腹痛等不適症狀時，不建議食用牛奶、瓜類、蕃薯、芋頭、碳酸飲料等容易產氣的食物。

4. 吸收問題解決法

*選用軟質的食物，如：肉類去筋、軟化，製作餛飩或獅子頭等溫和飲食。

*提供適量的維生素及礦物質補充劑，注意劑量的

標準，避免長期食用後過量中毒。

5. 排泄問題解決法

*建議每日增加纖維質攝取，纖維是「人體的清道夫」有助腸蠕動排便。每天應攝取三碟青菜，如無法咀嚼葉菜類，可改以切碎方式，或改用瓜類如：冬瓜、絲瓜、大黃瓜等都是很好的選擇。

*補充適量的水份，每天六至八杯水量約2000cc，有助排便，且有利於含氮廢物的排出。補充時間盡量在白天，避免夜間頻尿影響睡眠。

6. 新陳代謝問題解決法

*飯後一小時適當運動十五分鐘，如慢走、原地踏步、澆澆花草怡情養性、含飴弄孫增進溫馨的居家氣氛等，都是很好的休閒方式。

*脂肪會減少胃酸的分泌，使胃的排空較慢造成消化不良，而且肝臟對於大量的油脂無法正常代謝，所以應減少油脂的攝取。

預防勝於治療

建議您的「家有一寶」注意平日的保健，如同儲蓄的道理「多一分積蓄，增一分保障」，以下一一說明：

1. 維持理想體重，保持健康狀態：體重標準與否關係患者的健康狀況。體內若過多的油脂容易引發慢性病，如糖尿病、高血壓等；體重



■老人應該有適度的運動。

太輕則容易因抵抗力減少，造成疾病感染。老人多因活動量減少，進而肌肉的緊張力減少，加上如果攝取量未能適時減少，容易造成體重過重現象。理想體重的維持相當重要，萬不可因年紀漸長而忽略體重的標準。應每週測量一次，以瞭解體重的變化。如有體重過重的情形時，不建議快速減重，宜每週減輕0.5至1公斤較無危險性。此外體重過輕會對疾病的抵抗力減輕，應進行增重的計劃，而體重增加速度應為每週增加0.5至1公斤。以下舉出三種評估體型的方法：

* 理想體重=22×身高(公尺)²

需注意的是身高的單位為公尺，如160公分者應記為1.6公尺，以公式計算為56.3公斤；此公式無性別年齡的差異，BMI(身體質量指數)=22

●理想體重範圍：90%~110%。如理想體重56.3+5.6公斤(50.7~61.9公斤內均標準)。

●過重：大於110%。如體重大於61.9公斤則屬過重。

●肥胖：大於120%。如體重大於67.5公斤屬於肥胖。

●過輕：小於90%。如體重小於50.7公斤屬過輕。

●營養不足：小於80%。如體重小於45.1公斤屬營養不足●

* 體脂肪(Body fat)標準：

男性：17~23%>25%為肥胖

女性：20~27%>30%為肥胖

* 腰臀比(Waist-Hip ratio)：

測量個人腰圍與臀圍兩者的比值，標準如下：

男<0.9；女<0.8

如果大於標準則屬於『蘋果型』，根據統計蘋果型的人容易罹患慢性病，反之小於標準則屬於『梨型』，這種體型的人罹患慢性病的機率則較小。

2.食物選擇要均衡，熱量攝取需適當：攝取過量，容易引起血糖上升且降低胰島素敏感度，此外也會造成體脂肪增加，使血壓上升，增加血中膽固醇，及葡萄糖耐受性降低等不良的影響。反之攝取不足易造成抗體製造不足，抵抗力降低，因此適當的熱量及均衡的飲食極其重要。對於需調整飲食的

病患，務必請專業營養師設計適合本身的菜單，以免長期造成飲食不良的後果。

3.低油飲食，適量的植物油及肉類的選擇：建議40歲以上，油脂的含量為27.5%(至多30%)，且應選用植物性油脂。如：橄欖油、芥菜油、高油酸的葵花油及紅花子油等，均含豐富的單元不飽和脂肪酸，這是目前所標榜的優良油脂，但亦不建議食用油炸、油煎、油酥的食物。此外目前風行的魚油含w-3多元不飽和脂肪酸：如EPA、DHA等，據報導可以降低血脂肪、抑制凝血及降低血液黏稠度抑制發炎等功能，另有研究報導每日攝取魚肉45克可使心臟病致死率減低2.5倍。因此每日建議豆蛋魚肉類共四份，以符合組織的修復及新陳代謝的需求。

4.注意蔬果的攝取：適量的纖維可以降低致癌物滯留腸內、調整血糖、降低膽固醇、增加飽足感等。蔬果中含豐富的纖維、維生素及礦物質，建議每日提供一碗半至兩碗蔬菜，每日纖維質攝取宜達25公克，每半碗青菜約提供1~2克膳食纖維，每天由二碗青菜攝取到的纖維共約8公克，因此提供全穀類食物有助纖維的補充，如：糙米(一碗含2克膳食纖維)、牛蒡(半碗含3克膳食纖維)、玉米、燕麥等。如



有咀嚼困難，須切細或絞碎或選用瓜類食用；選用水果提供維生素C，柑橘類水果維生素C含量豐富，但枸橼酸水果酸性強，大都不受老年人的喜好，因此易造成維生素C缺乏的現象。若老人怕酸，可改選用其他水果，但務求新鮮，以免因久置而喪失維生素C。維生素A、胡蘿蔔素及維生素C具有抗氧化及防癌效果，蔬菜中尤以深綠色者含豐富的維生素A及胡蘿蔔素。另蔬果含豐富的鉀，亦有助於高血壓的預防。

5. 避免甜食：不僅糖尿病患須限制甜食，過多的甜食會促進體脂肪的增加及尿鈣的排出，增加草酸鈣結石的機會。由於老化造成味蕾的減少，容易喪失口感，加重甜味的攝取，可適量選用代糖商品，具甜味且僅含少許熱量，以滿足口腹之慾。

6. 避免菸、酒、咖啡刺激物：若應酬所需，應限制酒精量每日不超過90卡，如：啤酒360cc（即易開罐一瓶）、紹興酒90cc或威士忌45cc等。過多的菸酒及咖啡，有礙血壓的維持及骨質的保存，容易引起高血壓或骨質疏鬆症，所以應避免。

7. 減少鈉鹽的攝取—避免高血壓：根據中老年人飲食調查結果，高血壓發生率為28%，即四位中有一位以上罹患高血壓，比例相當高。另過多的鈉鹽會增加尿

鈣的排泄，增加結石的發生率。高血壓患者每日建議鈉鹽5公克，且應限制醃漬食物，如：醬瓜、鹹蛋或臘肉等。此外調味料中鹽、醬油、味精、烏醋等亦應減少食用。

8. 注意鈣質的補充，適度陽光浴—預防骨質疏鬆症：

*每日『鈣』建議量800毫克。自三十歲起多數人有骨鈣的流失，尤以停經後女性為甚。依先進國家統計資料，65歲以上患有股骨盆骨折者，女性約佔1/3，90歲以上患有股骨骨折者，女性佔1/3，男性約佔1/6，不但造成行動困難，而且半數以上須入住安養機構。由此可見預防骨質疏鬆、降低骨折的發生十分重要。每日應飲用一~二杯低脂牛奶，且適量補充鈣質。鈣質有鎮靜神經的作用，所以睡前飲用一杯牛奶有助睡眠。

*促進鈣質吸收：日照可以活化維他命D，可增進鈣質吸收。食物中牛奶、蛋黃、肉類均含維他命D，均衡的攝取應可達飲食建議量400IU。惟對於不喜外出、深處室內者，尤其是終日臥床的骨折病患，建議應每週至少曝曬臉部及手臂三次，每次十五分鐘為宜。

9. 適量飲水，幫助新陳代謝：老化易造成腎功能下降，使腎臟不易排出含氮廢物，所以應鼓勵適量喝水，

「水」對老人而言為仰賴的代謝物質。正常情形每日應飲用5~8杯（約2000CC以上）的水份，有助於消化及排泄可依個人腸胃情形，可飲用淡茶，但不宜選濃茶。

10. 適度的運動，有助腸胃的消化：根據統計臥床或活動量少者，容易有骨質的流失，所以規律的運動相當重要。對於運動方式的選擇，宜採用重力負擔多的運動，如：走步、慢跑、快步等，才具備骨質的保存，而游泳則較不具重力效果。風行的有氧運動有助於心肺功能、增加肌肉量、燃燒脂肪及促進新陳代謝，此外可幫助胰島素降血糖的效果。不妨依個人的情況採取不同的運動方式：良好的運動效果，為每分110~140次心跳率為宜。建議運動方式如下：每天運動20~30分鐘或每週運動4次，每次50分鐘。如：快走30~60分鐘。

每年身體總體檢

配合健保的老人定期健康檢查每年進行一次例行的健康檢查，老人每年可以健保優惠免費健康檢查一次。對於檢查結果務必多加重視，有任何不良的結果，萬不可掉以輕心，誤以為健檢就是吃了定心丸，等下次再說的心態。應該早期發現早期治療，以免延誤就醫的大好機會。