

顧好營養，別讓黃昏失色了

銀髮族的增加是社會的趨勢，
如何讓銀髮族保有健康愉快的生活？
吃的營養、吃出健康！

如同機器一樣，一旦上了年紀，各器官的功能就會逐漸衰退，許多毛病也一一出現，加上心理也因為老病及社交情緒變化產生壓力，身心狀況影響了食慾及飲食內容，造成營養不均衡或營養失調的問題，更加重生理機能的損害。因此，要維持生活品質，遠離疾病摧殘，良好的營養照顧是不容忽視的工作。

身體功能的衰老，難免會對健康造成威脅，加上各種特殊狀況的發生，老年人營養狀況不良是可以預期的。

影響老年人營養的因素

1. 攝取不足導致營養狀況不良

要有充足的營養就必須攝取足夠的食物，中老年人的牙齒已大不如前，咀嚼能力不佳。有口腔問題的老年人通常會排除那些不能咬、咀嚼、吞嚥、甚至會刺激口腔疼痛的食物。當排除的食物愈多，就愈不容易得到足夠的營養。

除了注意口腔衛生、配一副合適的假牙改善咀嚼能力外，食物的選取與烹調方式就應以容易咀嚼易消化為原則。例如選擇質地柔軟的瓜果、蔬菜摘取嫩葉、肉類去除筋骨並儘量切成絲、條、丁狀。烹調宜儘量採用蒸、煮、燉等方

式讓食物的質地柔軟，少用炸、烤、煎等方法。另外，將食物剁成細碎也是一個不錯的方式。

銀髮族的味覺逐漸退化，會不自覺吃下口味過重（如過甜、過鹹、過辣）的食物，也會影響血壓的控制。為了使食物多變化、減低鹽糖的使用，我們可使用醋、檸檬、鳳梨、番茄等酸味物質調味，也可以利用香菜、香菇、海帶、蔥、薑、蒜、八角及中藥材等物質增加風味。如此可使菜餚不致太清淡，口味趨於豐富而多元，不容易吃膩，提高老人家的食慾營養狀況自然可獲改善。此外，老人家喜歡的醃漬品，鹽、糖的含量也很高，應減量食用。

另一方面，也不宜吃太多油炸品、動物性

脂肪（如肥肉、皮脂等）與甜膩的糕餅類。它們的熱量極高，會讓血脂肪上昇，容易讓動脈阻塞硬化。吃這些食物，務必節制。

2. 消化功能減弱吸收狀況變差

中老年人的消化能力因為隨著胃酸及消化酵素分泌量的開

始減少，以致減損蛋白質的消化能力。這時候，胃腸壁肌肉逐漸鬆弛，使得胃部的收縮，腸的蠕動能力逐漸降低，因而導致吃了某些食物逐漸飽脹，所以減少攝食量、便秘的發生、



老年期早餐-肉末粥／蘋果



午餐-蘿蔔糕湯／葡萄

胃酸減少，使鈣、鐵、和維生素B12的吸收減少。

建議少量多餐，每餐營養要均衡，吃到八分飽，勿暴飲暴食。過量飲食容易造成脂肪的堆積，增加身體的負擔。點心可選用包子、三明治等營養均衡且容易購買、好消化的食品，或是製備各式粥品也是很好的選擇。飯後多吃富含維生素C水果，少喝咖啡或濃茶，以免妨礙鈣、鐵等物質的消化吸收。此外，易產氣的食物如韭菜、地瓜、乾豆類等，盡量減少攝食，避免腸胃不適的發生。

對銀髮族來說，纖維質是重要的，它有助於整腸、防止便秘。蔬菜、水果及全穀類等食物都是纖維豐富的食物。除了選用質軟的蔬果外，果菜榨汁不要濾除渣滓或選擇糙米等全穀類，多放點水把糙米煮爛，或是將糙米入白米飯中一起食用都是增加纖維質攝取的好方法。

銀髮族的消化吸收能力較差，對部分營養

示範菜單

一、翡翠銀魚

材 料：吻仔魚35公克、杏菜50公克、太白粉1小匙、油1小匙。

作 法：1. 杏菜洗淨切細。
2. 吻仔魚洗淨。
3. 鍋中加水將吻仔魚、杏菜煮熟。
4. 加入太白粉水勾芡，滴入少許油。

說 明：富含鈣質。

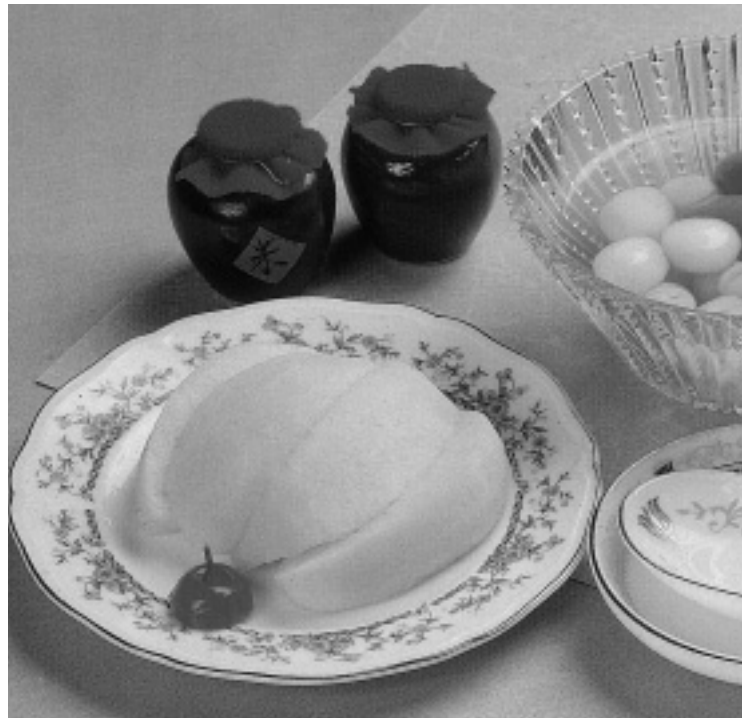
二、五穀粥

材 料：五穀米20公克、白米20公克。

作 法：1. 五穀米洗淨加水煮熟備用。
2. 白米洗淨加入五穀米加水煮熟。

說 明：軟質，增加纖維質攝取，加入少許肉末、蔬菜，可作為營養均衡的點心。

菜單來源：台北市衛生局“銀髮貴族菜單”



點心-湯圓蓮子湯／水梨

素的需求可能無法全由食物中取得，適當的營養補充品有時是必須的。但每個人的需求及營養狀況不同，若要額外補充這些營養品，仍需徵詢醫師、營養師的評估。

3. 基礎代謝率下降

一般而言，年齡達50歲以上時，每20年的基礎代謝率約降低10~15%左右，基礎代謝率的降低是因為身體肌肉量的減少所致，如果依舊保持成年時之飲食量，則很容易導致增加脂肪組織量的體重增加，而產生體重過重，或肥胖的現象。體重過重則會增加各種慢性病發病的機率，如高血壓、心臟病、中風、糖尿病、痛風。

老年人必須在均衡飲食的基礎下減少熱量的攝取，及適度的運動維持適當體重。

4. 錯誤的飲食觀念造成營養不均衡

許多老人家因為昔日的生活習慣，對於特定的食物產生主觀的好惡，不是忌口某些食物就是偏好某種食品，最後造成營養不良。應多樣性的攝取各種食物，不偏食，才能吃得營養健康。

銀髮族們也長期迷信各式補藥，以期望增加身體的健康。補藥或許多少有所幫助，但是也會增加肝臟及腎臟的負擔。因此，若要服用補藥，應事先詢問醫師。慢性疾病的病患應該到醫院的營養門診請教營養師疾病的治療飲食原則，針對個人做適當的飲食調整，才能達到疾病控制



的效果，改善生活品質。

銀髮族的飲食保健原則

1. 營養均衡

銀髮族需要的營養素，和一般成年人其實是大同小異的。養成均衡飲食的習慣，每天均衡攝取水果、蔬菜、油脂、五穀根莖類、肉魚豆蛋奶，並且經常輪換選擇，不要每餐重覆吃相同的食物。

2. 多蔬果

多吃蔬果可獲得纖維質、維生素、礦物質，預防便秘，增加膽固醇排泄。多選用深綠色或深黃紅色蔬果，含有豐富的抗氧化物質，如：維生素E、維生素C、β-胡蘿蔔素、茄紅素等，增加身體抗氧化能力。

3. 多喝水

水分的攝取可幫助體內廢物的排除，改善便秘情形。老人家對口渴的敏感度降低，水分攝取常有不足，最好能養成隨時補充水分的習慣。但是不要在晚餐後喝太多水，以免半夜頻頻起床上廁所，影響到睡眠品質。

4. 少油、少鹽、少糖

老人家因為生理因素及過去的飲食習慣，常常會攝取過多的脂肪及高膽固醇食品(如油炸食品、肥肉、內臟、蟹黃、魚子等)、精緻糖類



晚餐-豆包燴飯／牛奶

(如蜂蜜、糕餅等)以及高鹽食物(如香腸、臘肉、醃漬蔬菜等)。這些食物往往引起肥胖與慢性病，應盡量避免。食材必須選用新鮮食物，烹調上要多做變化，避免油煎、油炸、油酥食物。

5. 保持愉快的心情

由於整體社會價值觀的變遷，以及朋友相繼謝世或他遷，或者因為喪偶過著孤獨憂鬱的生活，導致胃口不佳、不想進食、營養狀況不佳，使得身體機能每下愈況。銀髮族們應提高社交活動，多參加各種針對中老年人所舉辦的活動。平日培養生活情趣，如蒔花、養鳥、參加公益事業活動。廣交朋友，保持樂觀態度。

銀髮族雖然在身體功能上已漸退化，但是保持愉悅心情、充足營養、適當活動，要有一個健康的晚年生活，是可以創造的。

豐年叢書 健康養生系列

頤養集(1) 200元

全書41篇5個主題：

- (1) 正視文明病—高血壓、膽固醇、食物纖維等11篇
- (2) 老年保健—老年病、老年飲食等5篇
- (3) 積極人生—慢性病人的心理健康等4篇
- (4) 飲食設計—糖尿病、痛風、淡食等特殊飲食10篇
- (5) 養生之道—如何維持最佳體能等11篇



頤養集(2) 200元

內容介紹：長壽的飲食祕訣、高品質的晚年、快樂的銀髮族、性、美容與運動、慢性病人安養與醫療機構等。



(1)(2)集
合買350元

豐年社

台北市溫州街14號 郵撥：00059300財團法人豐年社(郵購另加掛號郵資60元)
電話：02-23628148分機30 傳真：02-83695591