

文圖／王鳳英 衛生署藥物食品檢驗局副研究員

中老年人的飲食原則

飲食均衡少食動物油脂

遵守金字塔型的飲食原則，減少攝取動物油脂。在室溫下呈液體的植物性油，因為含有較多的不飽和脂肪酸，對防治心臟血管疾病而言，應是較好的選擇。室溫呈固體的油脂，例如豬油、牛油、奶油、棕櫚油及椰子油，均含大量的飽和脂肪酸，會使血中膽固醇大幅上升，不利於心血管健康。

植物性油脂含有大量的不飽和脂肪酸，但是在高溫、油炸時容易產生不安定的環狀化學成分，或進行氧化而產生過氧化物現象，此化合物極可能致癌。所以液體的植物油，並不適合過度的煎或炸的調理方式。像橄欖油為不飽和脂肪酸含量較高的油脂，最好能用於涼拌的烹調方式，保持高的營養價值。香麻油、胡麻油、沙拉醬、千島醬、油醋醬直接加入生菜涼拌，可使青菜美味可口。其他各式植物油如大豆油、玉米油、紅花子油、葵花子油等等都是含大量的多元不飽和脂肪酸等營養成分。

多吃蔬菜水果

40歲以後，有的人消化機能顯著下降，有些人則略微多吃即增重，不復年輕時能常常在自助餐上大顯身手。主要原因是，每10年身體的基礎代謝率降低約0.7%，再加上運動量減少時，多吃的營養及熱能更不易被身體所利用，因此更容易變胖。

因此，飲食的內容應該酌量增加蔬菜水果，如果沒有健康的牙齒，那麼適當的將蔬菜水果切碎與烹調則是必須的。如能將蔬菜水果打成汁喝更好。蔬菜水果所含的膳食纖維、微量元素及維生素最多，膳食纖維有助於消化。

補充微量元素及維生素

人體內，抗癌、抗氧化的物質有維生素、礦物質。除了熟悉的維生素C、維生素B群、脂溶性

維生素A、D、E、K等，還包含了許多人體所需的一些微量金屬元素硒、鋅、錳、鐵、銅、鎂。

這些維生素與礦物質，在體內都可能參與抗氧化作用，尤其微量金屬元素硒、鋅、錳、鐵、銅、鎂，對於SOD超氧化歧化酵素，能發揮解毒、分解自由基、抗氧化、保護細胞與防癌的功效，是人體的重要礦物質。

鐵（Iron）在體內最大的作用，是參與細胞的呼吸作用與氧的傳遞有關的成分，如紅血球中的血紅素、肌紅素，各細胞內的細胞色素均以鐵為主要成分。且間接與體內能量產生有關，成人體內有3.5~4.2公克的鐵，其中70%存在紅血球的血紅素內，缺鐵時，會導致貧血。

鐵在人體可以維持免疫系統的健康，但不足或過量對身體都不好，因為鐵不足時，免疫系統中的T細胞含量會下降，使得免疫系統無法有效的運作，辨識癌症初期徵兆的能力受到影響。但過度的補充鐵質，也會有血色素沈著的危險，且人體會將多餘的鐵貯存在腦、胰、心、肝臟內，使人體出現倦怠、關節疼痛、腹痛的現象。

鐵與銅是人體構成血紅蛋白與呼吸酵素的重要成分之一，缺乏時會有目眩、心悸、氣喘、疲勞的現象，銅不足也會影響鐵質的功能。

食物中的鐵質含量多寡依序是：動物的肝臟、肉類、豬血、鴨血、蛋黃、深色蔬菜。鐵：一般成人每日建議量15~30毫克。

鈣（Calcium）在骨骼中主要與膠原蛋白結合，在血液中則形成血鈣。骨骼構造中含膠原蛋白之蛋白質，與多種礦物鹽沈澱組成的無機質，約佔骨骼總灰分重量的40%。當飲食中之某些營養素量不適當時，會影響骨骼代謝之平衡，造成骨質流失而影響到骨骼的健康。

由於在臨床上還沒有簡易之骨骼新陳代謝的生化指標，因此，增加攝取能夠提供促進骨骼重造的營養素，是加強骨質密度的重要保健方法。

當飲食中鈣攝取量偏低時，身體會產生負鈣平衡。血液中之鈣離子濃度偏低（<10mg/dl）

時，會增加副甲狀腺激素之分泌，刺激腎臟內的維生素D的活化，使轉變成具生理活性之維生素D，共同改變骨骼生理，變得易解離而排出鈣離子，以提升血液中鈣離子濃度，此生理現象稱為骨質回收。此生理機制雖能用來維持血液中鈣離子濃度的恆定，但亦造成骨質的流失，持續的流失會導致骨質的疏鬆。

體內負鈣平衡的發生，並不單是飲食中缺鈣才會發生，例如激素分泌的不正常或維生素D的缺乏等，都會導致骨鈣的負平衡，而引發骨質的疏鬆。

鈣存於許多的食物中，其中以牛奶、魚肉、牛肉、豬肉、小魚干、大骨頭、海產類含量最多。鈣：一般成人的每日建議攝取量為800毫克。

硒（Selenium）近幾年來文獻指出，可以抑制癌症的發生與轉移。硒在體內可以活化淋巴系統中的T細胞，刺激B細胞產生抗體，並且可以保護身體不因接觸化學物質而產生過敏，並能與維生素E同時作用延緩老化，預防組織遭自由基的氧化而變質。是體內產生前列腺素時不可或缺的礦物質，前列腺素又是控制血壓的荷爾蒙之一，使血管擴張，預防動脈硬化、去除此造成老化的過氧化物，是重要的抗氧化劑，能預防心肌梗塞、高血壓、動脈硬化等文明病。

硒存在於許多的蔬菜中，其中以大蒜、洋蔥、小麥胚芽、奶油、全穀類或是海產類為最多。硒：一般成人的每日建議攝取量為100~200毫克。

鋅（Zinc）強化血球細胞的活性，主要與抗氧化、生育力有關，在體內可促進抗氧化酵素SOD的生成，消除自由基對細胞的破壞，參與組織蛋白的合成，可加速細胞修護，促進傷口癒合。對於皮膚粗糙乾裂、青春痘的預防和治療也很有幫助。並且是維持性腺功能重要的礦物質，男性缺乏時會導致精蟲減少、陽痿，女性缺少也易導致生理不順、經痛、不孕。

食物中含鋅量較多的依序為：牡蠣、螃蟹、豆類、牛肉、羊肉、小魚乾、扇貝、豬肝、小麥胚芽。鋅：一般成人的每日建議量15~30毫克。

銅（Copper）其生化功能與鐵相似，缺乏時易使免疫系統受到影響，以致對於細菌感染、腫瘤發生的抵禦能力就會降低。銅參與SOD抗氧化酵素的合成，可強化膠原蛋白與動脈的彈性，幫助血球的形成。在吸收與利用過程中，鐵與銅的量必須保持均衡，才能發揮一定的作用，當體內的

鐵太多，銅就會減少，銅太多鐵就會減少，而且銅的含量太低，身體無法利用鐵，同時也會導致鐵質的不足。

食物中銅含量較多的有：肝臟、肉類、豆類、堅果、葡萄乾、香菇。銅：一般成人的每日建議量1~2毫克。

錳（Manganese）不足易使生殖器官發生障礙，性機能減退。錳能參與SOD抗氧化酵素作用，有助於抗氧化與強化骨骼。在體內錳雖屬於微量元素，但有助於發揮抗氧化，與增強免疫系統、解毒與防癌的功能。

食物中含量較多的有：堅果、豆類、葡萄乾、全麥穀類、菠菜、茶。錳：一般成人的每日建議量10~15毫克。

由於微量礦物質在人體只需微量，廣泛存在食物中，如需要補充時最好經由醫生的處方，以綜合的補充為主，因為考慮彼此之間交互的影響作用，以免對身體造成毒性。

適量補充荷爾蒙

中老年人最易患骨質疏鬆症，由於人的一生中，骨質隨時都在分解與製造，當分解骨質的蝕骨細胞比製造骨質的成骨細胞來得活躍時，就會造成骨質疏鬆症，這類患者容易發生骨折。

目前骨質疏鬆已成為中老年人健康的重要問題，其中又以女性最易患有骨質疏鬆。因此，停經後的女性或許應與醫師請教是否適量補充荷爾蒙。

適量運動

中老年人為了維持身心健康，除了飲食之外，適量運動尤其重要。適合的運動如：登山、太極拳、外丹功、元極舞、散步、瑜珈、伸展操、游泳等。最好能每天持續30分鐘的運動。 

助聽器 52年老店 值得您信賴

留美專家 ■ 主持驗配 ■ 保障服務

獨一專門店

助聽器世家

2541-3525

台企行

2551-2525

集世界名品

原台灣電氣企業行

2563-7392

台北市中山北路2段25號2樓（中山分局附近）