

文／李蕙蓉 國泰醫院營養組組長

素食老年人的營養

素食養生觀念一直都很盛行，在今日營養學發達的時代，也證實了素食對健康有莫大的助益。

但是如果不能均衡攝取或有些飲食行為不正確，很容易造成營養不良的現象。

通常植物性蛋白質不似動物性蛋白質含較多的必須胺基酸，質地較差，如果能夠廣泛攝取各種植物性食物，利用蛋白質互補作用，可以提高身體對這些食物的利用，也能獲得更多的熱量、維生素及較完全的蛋白質。老祖宗的智慧告訴我們，黃豆糙米飯、八寶粥、花生麻糬、綠豆小米粥等，都是蛋白質互補作用的好例子。因此，只要攝取足夠的熱量，蛋白質也不易缺乏。

足夠的熱量

素食因為食物攝取種類較容易受到限制，也因植物性食物含較多的碳水化合物、纖維質，熱量密度較低，因此素食者容易造成熱量攝取不足。另外，害怕素食烹調用油量過多，常會叮嚀

用油量要減少，其實不必如此擔心，因為植物性食物不含膽固醇，其油脂含較多的不飽和脂肪酸，因此只要脂肪熱量不要超過總熱量的30~35%，比較不會影響健康的。

鈣質是國人比較容易缺乏的礦物質，再加上有些素食不攝取奶類，因此如果允許，建議每日至少攝取1杯牛奶，或豆漿做為鈣質的來源。花椰菜、芥藍菜也含較多的鈣質。

營養需求量

隨著歲月增長，步入老年期後，體內各種器官便自然老化，例如牙齒脫落、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，這些老化現象，對老年人生活品質的影響很大。一些生理變化影響營養狀況，如：對某些食物興趣的減少、吞嚥困難、咀嚼不方便、比較容易吞嚥碳水化合物的食物，而造成蛋白質、礦物質及維生素攝取量的減少，或是胃腸的蠕動能力降低、胃液分泌減少，影響鈣、鐵和維生素B群的吸收，或是血管壁變硬、血膽固醇升高，而增加心血管疾病的機會。

重要的還有活動量、肌肉緊張力減少，每日熱量需要量隨著年齡增加而減少。因此，定期健康檢查、規律的運動與均衡的飲食是維持老年生活品質的重要原則。老年人都常伴有疾病，原則上，老年人的飲食特色是適宜的熱量、適量的蛋白質、低油、低鈉、低膽固醇、足量纖維質和足夠的水分，及選擇易消化且品質優良的食物。



熱量密度高的食物：

◎吃東西儘可能不單吃一種食物，如吃蔬菜時，不要光吃炒青菜或水煮青菜，可以加入豆製品、種子類（核桃、腰果等），再加上勾芡，以增加熱量及食物種類，或是吃紅豆湯時，不妨加入湯圓、薏仁、涼圓等。

◎烹調、製作方法改變可以增加熱量、營養素，如：涼拌豆腐的熱量低於紅燒豆腐的熱量，加入胡蘿蔔製作的饅頭比一般饅頭含較多的維生素A。

強化豆奶：普通豆奶中加入維生素D。

一位素食的老年人對於營養素的需求量，與非素食的老年人相同。要以維持理想體重為目標，廣泛且要均衡攝取各種食物，且要有足夠的攝取量。其飲食原則如下：

- 1.豆類及其製品要和五穀類一起食用，提高蛋白質的質地。
- 2.選用足夠量的全穀類，如：糙米飯、全麥麵包、甘藷、芋頭等，補充總熱量、鐵質及維生素B群。
- 3.選擇多樣化的蔬菜，特別是深綠色蔬菜提供維生素A、C及鈣、鐵。草酸含量高的蔬菜，如菠菜，不能攝取太多，否則體內的鈣質與草酸結合而無法利用。
- 4.每餐要吃水果，尤其富含維生素C的水果，如柳丁、橘子的枸橼酸水果及番石榴等，增加鐵質的吸收。
- 5.使用市售素食品，要仔細閱讀其食品成分內容。
- 6.烹調要少油、少鹽、少糖，避免熱量攝取過多造成肥胖。

成肥胖。

長年素食者容易缺乏鈣質，因此強化豆奶或補充劑也是不可缺的食物。同時也要鼓勵老年人多散步、曬太陽。為使老年人攝取足夠的熱量及促進消化，以量少四、五次餐代替三餐，及先供應重要食物，如老人喜愛甜食，放在一餐之末。

由於脂肪消化遲緩，應避免油煎、油炸、油膩食物的供應，及降低易產氣的食物，如：蘿蔔、乾豆類、洋菜、菜花、豆芽等供應次數，以避免腹脹而使食物攝取量減少。老年人常為了保健，認為多攝取Vit.A、Vit.C、Vit.E對預防癌症及防止老化有所貢獻，或許可以不必禁止，只是要依指示劑量食用即可。

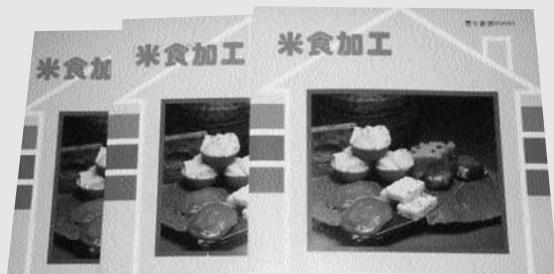
熱量、鈣質、鐵質、維生素B12、D等對素食者均是較易缺乏的，攝取熱量密度高的食物、強化豆奶或使用補充劑，對銀髮族的素食朋友更為重要。如果不與信仰衝突，改變飲食型態或許較有更大的空間選擇食物的種類。



動手
做米食

米食加工

讓懷念的兒時米食口味，
永遠伴隨你身邊



全書分為三大篇，共220頁，介紹米粒類、米糰類、米漿類、膨發類、釀造類及製粉等六大類30餘種的米食加工製品，內容詳實豐富，甚具參考價值。

定價：590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30.31.