

銀髮歲月 營養來愛

文／藥劑部 藥師 經綺

依據世界衛生組織（WHO）的定義，年滿65歲以上稱為「老年」。要一個人接受老的事實是很殘酷的，而所謂初老，其實有跡可尋，譬如身旁陸續出現有一堆人喊你「XX哥」「XX姐」；發現同事與自己的年齡差距逐漸從5歲、擴大到10歲、15歲；偷偷懷疑比自己年齡大的人，是不是都跑到外星球去了；以前可以唱KTV唱到天亮，現在熬個夜就會累一個禮拜；只要坐下來，小腹就壓出一坨肉；開始注意維骨力和維生素E的行情；以前煩惱青春痘，現在煩惱小細紋；除非參加清晨的甩手功或廟會朝山活動，否則很難找到比自己年長人士的聚會；已經放棄「All YOU CAN EAT」這種吃到飽的把戲了；如果一天沒吃綠色蔬菜就會覺得身體怪怪的；天還沒亮就忽然清醒，躺在床上發呆；越久以前發生的事情越是記得，越近的事情反而容易忘記；不知不覺的隨身攜帶溫水壺和牙線棒；總是把「重要的東西」放在「重要的地方」，然後把那個「重要的地方」徹底忘記；覺得自己快要被一堆密碼和一堆遙控器淹沒了；開始注意醫藥新聞，譬如銀杏是不是可以預防失智症？……

上天是很公平的，無論是誰，每增加10歲，人體基礎代謝率（Basic Metabolic Rate, BMR）就會下降約2%。台灣一項老年營養調查指出，國內老人最容易缺乏鐵、葉酸、維生素B群、維生素E、鈣和鎂，因此較易出現老年性貧血及骨質疏鬆等問題。

常有年紀大的病人拿著孝順兒女買的保健食品詢問藥師：「這是孩子從國外帶回來給我吃的，我可以每天服用嗎？」據估計，台灣超過半數的老年人有服用西式保健品的習慣，其中又以維生素，鈣片居多。面對市面上琳琅滿目的保健食品，銀髮族究竟該如何選擇呢？以下針對銀髮族需要加強補充的營養素作一簡單介紹。

●多攝取富含鈣質及維生素D的食物：

如牛乳、優格、起司、豆漿、沙丁魚、鮭魚、鮪魚、花椰菜、高麗菜等。人體需要足夠的維生素D，以促進鈣質在腸道的吸收，進而增強並維護骨骼健康。維生素D的前驅物可藉由紫外線及肝腎代謝而成，每日曬太陽1.5-2小時即足夠1星期使用，可以調節骨骼及牙齒發育，並有益鈣與磷的吸收。

鈣片品名	Bio-cal滋骨咀嚼錠	Cal. Carbonate (CaCO3) 碳酸鈣錠
成分	Tricalcium phosphate (802 mg相當於calcium 300mg) 加活性鈣cholecalciferol-D3 (62.5IU)	CaCO3 500mg
每錠鈣含量	300mg	200mg
優點	1.無脹氣副作用 2.含維他命D3，有助於小腸對鈣的吸收	腎衰竭病人可用為磷結合劑 (phosphate binder)
缺點	腎過濾率CFR<50ml/min或腎衰竭患者禁用 (減少產生高血磷)	易生脹氣 (尤其是有胃潰瘍者)
衛生署建議每日攝取量	2粒	3粒

至於鈣質攝取量，一般成年人每日宜攝取1000mg，一般婦女1200mg，孕婦及更年期婦女1500mg。鈣元素是骨質中最豐富的無機成分，對於神經傳導、酵素活化、肌肉收縮等功能均扮演重要角色。鈣片應隨餐服用或餐後立即服用以增加吸收。

● 適量補充維生素B群及葉酸：

維生素B群在體內參與氨基酸代謝轉化合成，包含B1、B2、B3（菸鹼酸）、B5、B6、B12等。維生素B12與葉酸是修復神經及細胞代謝重要的輔酶，主要存在於肝臟，瘦肉等動物性食物中；葉酸更是製造紅血球不可缺少的物質，主要存在於深綠色蔬菜、如菠菜及青花菜等。

要注意的是氣喘用藥Theophylline、抗結核病藥Isoniazid，會造成維生素B6的缺乏而導致神經受損；避孕藥會影響維生素B6的作用。此外，長期服用抗生素者也會造成維生素B群的流失。

● 補充抗氧化物質：

維生素E可防止多元不飽和脂肪酸及磷脂質被氧化，有助於維持細胞膜的完整性。許多老化性疾病都與自由基有關，維生素C、維生素E和β-胡蘿蔔素可減少體內自由基的累積，降低對腦神經細胞的傷害，達到延緩老化的效果。

維生素C常見於綠色蔬菜及水果中，如青花菜、芥藍菜、青椒、芭樂、柳丁、葡萄柚、奇異果、木瓜等；維生素E常見於深綠色蔬菜、植物油、豆類之中；β-胡蘿蔔素的食物來源為深綠、橘紅和深黃色蔬果，如胡蘿蔔、番茄、南瓜、青花菜、柑橘類、木瓜等。

要注意的是，油炸食物中含有大量的過氧化脂肪，會消耗體內的維生素E，應盡量少吃。

● 每日攝取25-30g高纖維質：

老年人牙齒脫落，咀嚼能力衰退，胃腸蠕動功能不佳，易有便秘情形，只要多吃富含纖維質的蔬果及五穀米，即可改善。

● 增加深海魚油（omega-3不飽和脂肪酸）的攝取：

魚油萃取自深海魚類脂肪，主要成分為EPA及DHA的多元不飽和脂肪酸，可作為血管的清道夫，降低血液黏稠度，減少血管阻塞。沙丁魚、鱈魚、鯖魚、秋刀魚等是含Omega-3不飽和脂肪酸比例高的魚類，1星期至少要食用兩次，吃素者可改吃紫蘇、黃豆油、玉米油來取代。

對海產過敏者則不建議服用魚油；有凝血功能不全、正在服用阿斯匹靈、降血脂藥物的病人，也不宜食用，因為有造成出血等危險性。依美國藥物食品管理局（FDA）的建議，攝取魚油一天不宜超過2.5g。

行政院衛生署公布每日營養素建議攝取量如下表：

營養素	攝取量	營養素	攝取量
維生素A	500-600ug	維生素C	100mg
維生素B1	0.4-1.4mg	維生素D3	5-10ug
維生素B2	0.9-1.6mg	維生素E	12mg
維生素B6	1.5-1.6mg	鈣	1000-1200mg
維生素B12	2.4ug	磷	800mg
葉酸	400ug	鐵	10-15ug
菸鹼酸	11-18mg		

● 適量攝取鉻元素：

鉻是身體必須的營養素，人體內的鉻濃度會隨年齡增加而減少，到了70歲，鉻濃度約為兒童的一半。雖然國人每日營養素攝取參考量未提及鉻的建議量，但美國研究顯示鉻不但可以降低高血糖，也能改善低血糖。

另外，鉻可應用於嚴重葡萄糖耐受性不良的妊娠性糖尿病患者，減少高血糖對母體及胎兒健康的傷害。鉻的食物來源有：球莖甘藍、火雞腿肉、牡蠣、苜蓿、火腿、青豆、馬鈴薯泥等。

● 每日攝取200微克硒元素：

硒元素可輔助穀胱甘肽過氧化酶的作用，保護細胞，啟動抗氧化防禦系統，有效降低攝腺癌的發生率。富含硒的食物有番茄、草菇、芹菜、豌豆等。

● 每日10毫克鐵：

鐵是重要的營養素，隨著更年期的到來，女性和男性的鐵建議量趨於一致。鐵最好的來源是紅肉、魚類和家禽。

● 鋅、鎂等營養素：

海鮮類的牡蠣或蠔、小麥胚芽及南瓜子等堅果類，均富含鋅。鋅是預防男性攝護腺疾病的要素，亦可加速傷口復原，參與新陳代謝、生長發育及蛋白質的合成。

鎂是細胞反應的必要角色，足夠的鎂有助於預防高血壓，但國內調查發現老年人對

鎂的攝取量有偏低現象。含鎂豐富的食物為豆類、堅果類，豆類食物也富含植物性雌激素如大豆中的異黃酮（isoflavone），可促進穀胱甘肽過氧化酶的活性，啟動抗氧化系統清除自由基。美國癌症協會指出大豆異黃酮具有與Tamoxifen（抗癌藥）類似的抗癌作用，素食者或亞洲人的罹患乳癌率較低，與經常攝食大豆製品如味噌、豆腐、豆漿有關。

適當飲食是養生保健之門

我們給老人家的建議是：

- 飲食選擇要優先考慮身體狀況和疾病型態
- 選用植物油烹調
- 避免高鹽食品及含鈉量多的調味料
- 多吃含豐富纖維素的全穀類
- 食用蛋白質生理價值高的肉類
- 飲食少時可調整型態，少量多餐

從日常生活做起，避免抽菸、酗酒、飯後盡量不喝茶、咖啡及碳酸飲料，以免影響鈣質吸收。「天天五蔬果，健康跟著我」，切記有病請看醫師，保健食品絕對無法取代醫療。

也別忘了要做適當的運動，運動可增強肌力、促進身體的平衡感與協調性，使不易因跌倒而骨折。如快走、跑步、游泳、打球、有氧舞蹈等，甚至是負重運動，均有助於增加1-2%骨質密度。🏃