

# 營養顧牢牢

## 老而彌堅 非夢事



文·圖／臨床營養科 營養師 蘇鈺雯

年邁的陳奶奶牽著年幼的孫子，愜意地在中正公園散步。「慢慢走，小心別跌倒了！」幼童無邪的笑容和長輩輕聲的叮嚀，那種溫馨幸福的氛圍，總是能讓置身於緊張醫療環境中的我們，心情得到暫時的紓緩。

台灣地區常見慢性疾病的盛行率

年齡	20-29	30-39	40-49	50-59	60-69	70-79
高血壓	3.7%	7.0%	19.4%	34.0%	47.1%	61.5%
高血糖	1.0%	1.9%	6.1%	12.8%	20.2%	20.2%
高膽固醇血症	3.9%	6.0%	11.0%	18.3%	22.2%	20.7%
高三酸甘油脂血症	6.6%	14.1%	17.0%	20.8%	26.9%	26.0%

資料來源：國民健康署2001-2002年「台灣地區高血壓、高血糖、高血脂盛行率調查」

65歲以上老人常見慢性病盛行率

排序	合計	男性	女性
1	高血壓 (46%)	高血壓 (43%)	高血壓 (50%)
2	白內障 (42%)	白內障 (35%)	白內障 (50%)
3	心臟病 (23%)	心臟病 (20%)	骨質疏鬆 (29%)
4	胃潰瘍或胃病 (21%)	胃潰瘍或胃病 (20%)	關節炎或風濕症 (27.6%)
5	關節炎或風濕症 (21%)	糖尿病 (16%)	心臟病 (27.2%)

資料來源：國民健康署2007年「台灣中老年身心社會生活狀況長期追蹤 (第6次) 調查」

## 年紀大了，健康擺第一

「老人嬰仔款」這句話不只是說長輩的性情像小孩，他們的生理與心理狀況，也是像小孩般需要被呵護的。

台灣快速進入高齡化社會，老化所帶來的慢性疾病、退化性疾病、功能性障礙、失能人口比例等，均大幅增加，高度的健康照護需求正考驗著許多家庭，而這個問題未來勢必會更加嚴重。透過以上兩個表格，我們可以了解台灣的現況。

## 每天必吃，6大類食物

許多老年人欠缺足夠的飲食營養知識，尤其是在生病時對飲食營養的觀念，往往容易受到坊間流傳的錯誤訊息影響，其影響程度和年齡、居住環境、教育程度有關。

「老了，吃不了那麼多啦！」雖然老年人的活動量不如年輕時，但是營養需求量不能隨意減少或減食，以免造成營養素攝取不足，導致生理機能運轉不佳、身體組織耗損

增加，因而加速老化。若能每天均衡攝取下列6大類食物，將對健康大有助益。

- **碳水化合物**：五穀根莖類是主要來源，建議多選用一些富含營養素的穀類食物，例如加鈣米、或增加多穀類、紫米、小米、豆類（紅豆、綠豆）、山藥、南瓜、地瓜等一起混合烹煮，既可增加色澤、味道的變化，亦可增加纖維、維生素和礦物質的攝取。五穀米、雜糧飯、三寶燕麥飯也都是很好的選擇，多加水煮軟一些，極適合老人家食用。
- **蛋白質**：銀髮族可以選用高生物價值的蛋白質，像是雞蛋、牛奶、豆漿、豆腐、魚、雞肉、瘦肉等。瘦絞肉做成肉丸、蒸肉，亦可加豆腐、太白粉及蛋來提高嫩度，不需要再加肥肉就可以口感適中。
- **油脂**：配合烹調的溫度，選擇適合的油。
- **維生素**：未精緻化的穀類和堅果都富含維生素B群，可以選用或添加五穀米、胚牙米、糙米在飯或稀飯中。

給銀髮族的每日飲食建議

食物類別	每日飲食建議攝取量				份量說明
	你的生活活動強度				
	女：低 1450卡	女：稍低 男：低 1650卡	女：適度 男：稍低 1900卡	男：適度 2150卡	
五穀根莖類（碗）	2.5	3	3.5	4	1碗=飯1碗=麵2碗=中型饅頭1個=薄片土司麵包4片
奶類（杯）	1	1	1-2	1-2	1杯=240c.c
蛋豆魚肉類（份）	3	3-4	3-4	3-4	1份=蛋1個=豆腐1塊=生肉約1兩
蔬菜類（碟）	3	3	3	4	1碟=蔬菜100公克
水果類（個）	2	2	2	2	1個=1/2個木瓜
油脂類（湯匙）	1.5-2	2	2.5	3	1湯匙=15公克烹調用油

### ★生活活動強度：

- 1.低：大部分時間都是坐著談話，部分時間會躺著看電視或欣賞音樂，並約有1小時的散步等活動。
- 2.稍低：大部分時間都坐著談話，有時會站著，如乘車、做家事、打麻將等，並約有2小時的步行。
- 3.適度：日常活動強度與稍低者相同，但每日多從事1小時強度較強的活動，如快走、騎腳踏車等。
- 4.高：從事重物搬運、農漁業等採站立姿勢且活動強度較強的工作。

（資料來源：衛生福利部）

- **礦物質**：台灣地區老人家的鈣和鎂普遍攝取未達建議量。含鈣豐富的食物有奶類、小魚乾、豆類、綠色蔬菜。鎂的食物來源則有蔬菜類、五穀根莖類、堅果類、魚及水產類等。
- **水果**：質地較軟的水果，像是香蕉、西瓜、木瓜、水蜜桃、芒果等，都很適合老人家食用。若是打成果汁，建議不要過濾去渣，如此可以攝取到膳食纖維，避免便秘。

### 餐點製備，考量要周全

為長者準備餐點時，要依照長者的牙口及吞嚥狀況來製備。



軟質飲食（本院餐點範例）

#### ● 軟質飲食

適合一般人需要的熱量和營養素，選用質地較軟的食材烹調。



細碎飲食（本院餐點範例）

#### ● 細碎飲食

將固體食物用機械磨得細碎，長者不需費力咀嚼即可吞嚥。缺點是看不出食物的形體，視覺觀感較差。



全流質飲食（本院餐點範例）

#### ● 全流質飲食

經由機械處理成為液態的食物，不需咀嚼即可吞嚥。適合咀嚼或吞嚥困難者食用。



自製嫩Q果凍，美味、簡單又安全。

#### ● 吞嚥困難飲食

長者常見的問題之一是吞嚥困難，有因而引發吸入性肺炎之虞。如果連吞口水也會噎

到，意味著有吞嚥困難的問題，此時可用增稠劑來增加食物的稠度，食用時就比較不易噎到。增稠劑可以選用市售產品，其他如太白粉、米麩、麵茶、五穀粉、蓮藕粉、麥粉或芝麻粉、類似濃湯等等，都可以增加食物的稠度。另外，點心可以選用愛玉、豆花、果凍、布丁、仙草、洋菜這一類的食物，會比液體類食物不易噎到。

### 適合長者的點心食譜範例

#### ● 鮮奶雪花糕（4人份）

**材料**：玉米粉105公克、洋菜粉15公克、水240公克、糖100公克、鮮奶200公克、蛋白3個、椰子粉100公克

**作法**：

1. 鍋中放入4杯水煮開。
2. 將洋菜粉和3大匙水調勻後，倒入鍋中攪拌，再加糖，並將鮮奶倒入拌勻。
3. 1/2杯水和玉米粉拌勻，倒入鍋中，邊煮邊攪拌成稠狀。
4. 蛋白打發，加入上述材料拌勻，倒入碗中（或模型），趁熱灑上椰子粉，放入冰箱冷藏，食用時再取出切小塊。

#### ● 雞精蒸蛋（4人份）

**材料**：雞精4瓶、糖1茶匙、鹽1茶匙、蛋4個、水80c.c

**作法**：

1. 將蛋打散，加入雞精和水、調味料拌勻。
2. 放入電鍋，約蒸10分鐘即可。



蒸蛋製作簡單又營養可口，當點心或正餐都適合。