>洪若樸 臺北市立聯合醫院忠孝院區營養師

樂活銀髮 著手養生好元氣

隨著年齡增長，生心理功能的改變影響到長者的攝取問題？！此時需要家人多付出心思，為長者準備適宜的需要，讓銀髮族也可以享受美食，吃出好元氣。如何關懷呢？藉由其生、心理特性及營養需求，歸納出十撇步，讓銀髮族可以享受美食，吃出好元氣。

1. 營養重質不重量；少量多餐、以點心補充營養。

生理功能改變、基礎代謝率降低、活動量少，熱量需求也變少。三餐均衡多樣化攝取不偏食，每餐八分飽為宜。由於咀嚼及吞嚥力退化，食量有限等，建議不妨讓長者一天量分成4-6餐進食，三次正餐間另外準備簡單點心，如：牛奶泡感風蛋糕、薑汁豆花、豆漿加蛋，也可以優格拌水果泥。

2. 豆製品取代部份動物蛋白質

長者基本上每天需要攝取四份蛋白質，肉類的攝取須酌量，其他蛋白質以豆類及豆製品（如豆腐、豆漿）取代。正餐至少要含一份優質的蛋白質（肉、魚、蛋、豆腐），對於素食者，則由豆類及各種堅果類（花生、核桃、杏仁、腰果）等食物中獲取。

3. 主食加入蔬菜

選擇質地軟、纖維質豐富、方便咀嚼的蔬菜：絲瓜、冬瓜、南瓜、茄子、嫩葉等，將食材切成小丁或是刨細絲後烹調。如果長者常以稀飯或湯麵當為主食，烹煮過程中可以加進1-2種蔬菜，以確保長者每天至少吃到3份（半斤）蔬菜，有益維持腸道的正常功能。

4. 每天吃2份水果

據調查顯示，台灣老年人每天攝取不足2份水果。建議選擇質地軟的水果，如：香蕉、蘋果、木瓜、奇異果等食用，可以切成薄片、以湯匙刮成泥、或者打成果汁，對於慢性病（糖尿病、腎衰竭）必須控制水果的份量。

5. 補充維生素B群

無論生病、服藥或是手術過後，都會造成維生素B群大量流失，因此對於罹患急、慢性病的長者來言，需要特別注意補充維生素B群。根據全國老人營養健康狀況調查也發現，有相當比例的台灣老年人維生素B6攝取不足。此外，衛福部「國民營養健康狀況變遷調查」也指出，過去國人都比較忽視維生素B群的攝取和重要性，但是近年來的研究逐漸顯示，維生素B群和老人易罹患的心血管疾病、腎臟病、白內障、腦部功能退化（認知、記憶力）及精神健康等都有相當密切的關聯。添加未精製的穀類及堅果含有豐富的維生素B群，所以在為長者準備三餐時，不妨加入糙米、胚芽米等和白米一起煮成稀飯，或者也可以將少量堅果放進果汁機裡打碎成粉，拌到米飯裡一起烹煮。

6. 攝取適量油脂

老年人宜攝取植物油；輪流食用多元不飽和脂肪（如玉米油、葵花油）和單元不飽和脂肪（如橄欖油、花生油），較能均衡攝取各種脂肪酸。避免肥肉、動物油脂（豬油、牛油），少油炸。

7. 調味（鹽、味精、醬油）過猶不及，善用天然食材調味老化造成唾液酶減少。

老覺得吃食物索然無味，猛加鹽、沾料，無形中吃進過量的鈉。其實，懂得善用天然新鮮水果入菜（水果醋、檸檬汁）或特有的香氣九層塔、香菜、香菇、蔥、八角及中藥材等，來取代鹽或醬油，不僅豐富變化菜餚的口味，勾起長者的味雷，吃的爽口也不膩。

8. 白天多補充水分

老化身體對於口渴的感覺能力下降，或因視力、行動不便，使喝水習慣變差，忘記喝水，造成身體脫水、體液失衡、增加感染機率。建議規律喝水習慣（公斤體重30-35ml為原則），少量喝、多次喝，將水放置在長者易取得活動區。食慾差或進食量少時，可適時選用液態營養補充品，不僅補充水分也補充營養。鼓勵在白天喝白開水，可泡些花草茶（不放糖）變化口味，晚餐後減少水分攝取，避免夜間上廁所影響睡眠。

9. 新鮮、衛生又安全

選擇當季在地食材，每餐適量準備以提供新鮮食材兼顧食品衛生安全。

10. 開闊心靈

藉由信仰，常懷感恩喜悅、，服務人群、培養興趣、參與活動、保有赤子心，讓您身、心、靈達到平衡，那麼您銀髮歲月將更多彩多姿。

樂活銀髮著手養生是人生必經階段，只要您開闊心靈，以正向態度調整生活型態，培養興趣、參與活動，保有赤子心，不僅讓您享受健康好元氣，過得精采並非難事！■