

銀髮族的第二春--由吃開始

[發表醫師] :徐慧英 醫師(營養室)

[發布日期] :2008/6/9

隨著生活及醫療品質不斷的提升，人類的壽命也逐漸延長，因此老人(銀髮族)，是指65歲以上的人，但在人類壽命延長的同時，慢性疾病的產生及身體功能上的退化，造成生活上的不便，特別是台灣目前人口老化日益嚴重，如何維持銀髮族的健康及生活品質就顯得相當重要。

古云：「能吃就是福」，因此要先了解銀髮族的生理變化及飲食營養問題：特別在腸胃消化道方面，牙齒鬆脫、數目減少，不易咀嚼食物，若遇到較硬的食物就咬不動了；舌頭上味蕾數減少，導致味覺退化，故喜吃重口味食物，如：醃製的醬菜，甜的飲料；唾液分泌減少，吞嚥也較為困難，所以對“吃”的興趣缺缺；而胃酸分泌降低，鈣、鐵吸收受到影響，小腸蠕動較慢，造成胃排空差，所以吃了某些食物容易有飽脹感；又長者大多不愛吃水果(怕酸)蔬菜(需咀嚼),加上膀胱儲存尿液的能力降低，小便次數變多，就不想喝水，所以便秘的問題就產生了。

再來因骨骼變硬鬆脆，容易有骨質疏鬆症，所以身體姿勢往往總是彎腰駝背，杵著拐杖支撐著走路。

老年人的膽汁及胰脂酶分泌量不夠分解食物中的脂肪，加上血管壁膠原變硬，血膽固醇與年升高，都增加了心血管疾病的機會，隨著年齡的增

加，代謝降低、活動量減少，體重上升，都是導致動脈硬化性心臟病、高血壓、腦血管疾病等慢性病的原因。

如何享受「能吃就是福」

一、均衡飲食，食物多變化：

1.五穀根莖類：一天 2.5~4 碗，主要營養成分為醣類，多選用未精緻之穀類：如燕麥、糙米、胚芽米、地瓜、南瓜等，另可提供蛋白質、脂肪、維生素 B1、B2 及膳食纖維。

2.奶類：1~2 杯，可提供蛋白質、鈣、維生素 B12，建議以低脂或脫脂奶類為優先選擇，優酪乳則可幫助消化。

3.魚肉豆蛋類：每日 3~4 份(3~4 兩)，主要提供：蛋白質、維生素 B 群，多吃質優的蛋白質食物，如：豆漿、魚、瘦肉等。

4.蔬菜類：3~4 碟(即一天半斤)，主要營養成分：維生素 C、膳食纖維。

深綠及深黃紅蔬菜：維生素 A、E、葉酸、鈣、鐵、鉀、鎂。

淺色蔬菜：鈣、鉀、鎂。

5.水果類：2 個(約拳頭大小)可提供維生素 C、水分、膳食纖維。

6.油脂：1.5~3 湯匙，提供脂肪及必須脂肪酸。

植物油類：維生素 E

堅果類：維生素 B1、鉀、鎂、磷、鐵及微量礦物質。

二、少量多餐、餐餐規律、只吃八分飽。

三、不偏食、不暴飲暴食。

四、「三多」、「四少」：多吃當季時令蔬菜、水果，既新鮮、營養又便宜。

多喝水，每天 6~8 杯水，至少每天 1500c.c.。

多用蒸、燉、滷、煮、紅燒等低油烹調方式，使食物柔軟易吞嚥。

少糖：少吃糕餅、甜點、蛋糕等精緻澱粉類食品。

少鹽：少吃醃漬類、罐頭食品，口味清淡為主。

少油：少用油炸、油煎，以免消化不易，並少吃動物性脂肪、肥肉，烹調使用植物油。

少喝含糖飲料。

五、利用中藥材(當歸、枸杞)、辛香料(蔥、薑、蒜、八角等)、酸性物質(醋、蕃茄)等食材調味或增加風味，減少其他調味品

的用量，如：味精。

六、選擇質軟、易消化的食物，如：蒸蛋、瓜類蔬菜、香蕉、木瓜等軟質水果。

七、蔬菜、水果可用果汁機打成泥，但不要濾渣。

八、菜色多變化，注意色、香、味的調配，增進食慾。

九、進餐食，氣氛要輕鬆愉快。

65 歲是退休的年齡，也是另一個人生的開始，但「人生七十才開始」，所以,先從最簡單、容易、最能夠照顧自己的健康—那就由吃開始吧！

!!健康文章內文主要提供民眾降低對疾病因不了解產生之不安和恐懼,但不可取代實際的醫療行為,所以身體如有不適請您前往醫院就醫治療。