銀髮族吃出健康元氣



文/營養科 蕭鈺瑾 營養師

依據衛生福利部公布的每日飲食指南，國人每天需均衡攝取六大類食物-全穀根莖類、豆魚肉蛋類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類與低脂乳品類。但銀髮族因為味嗅覺的功能減退、身體器官功能衰退、肌肉質量變少等，更難以均衡烹調與攝取六大類食物，如何調整飲食型態，均衡攝取食物、維持營養狀態，對於銀髮族是很重要的學習課題。

以下歸納九點飲食原則，可作為家中銀髮族飲食烹煮與食物選擇的參考：

一、少量多餐

銀髮族咀嚼與吞嚥能力變差導致每次進食時間拖長，因此每日3正餐外再搭配1-2餐的水果、點心，除了可以達到衛福部公佈的每日飲食指南，也不會有過飽、腹脹的不舒服的腸胃道症狀。

二、善用辛香料

味嗅覺的衰退，讓銀髮族在烹調口味與進食時容易攝取過多的鹽分，除了會增加高血壓的風險外，更會增加罹患慢性病的風險。烹調上可以善用香菜(芫荽、九層塔)、中藥材(八角、枸杞、紅棗)或是香草(薄荷、薰衣草等)入菜，除了可以增加香氣、引起食慾外，更可以減少烹調食鹽與糖的添加量。

三、選用易煮軟的蔬菜

適當的纖維攝取，可以預防便秘的發生，但因為大部分蔬菜不易煮軟或是粗纖維易卡牙齒，往往造成銀髮族最容易蔬菜攝取不足。其實不只有葉菜類是蔬菜，其他如根莖類(如紅蘿蔔、白蘿蔔)、瓜類(絲瓜、蒲瓜等)、菇類(香菇等)、海菜類(紫菜、髮菜等)等，切小塊或是切絲後烹調都是容易煮軟的好食材。

四、每餐需含優質蛋白的食物

銀髮族建議每天需攝取4份蛋白質，而優質的蛋白質主要由豆類、魚類、肉類、蛋類與乳類提供。建議每餐攝取上述食物一份(如雞蛋1顆、傳統板豆腐1/2塊、低脂乳類240c.c.一杯、肉類35克等)，同時避免加工的食物

(如肉鬆、魚鬆、罐頭肉醬等)，也可減少鹽分的攝取。

五、每天2份水果

水果往往也是銀髮族易忽略攝取的，一些軟質地的水果，如西瓜、香蕉、木瓜、奇異果等都很適合老年人攝取的。可以放軟後切成薄片或是用湯匙刮成水果泥食用，但若有糖尿病者建議於點心時間攝取水果，避免血糖控制不良。

六、限制油脂攝取

很多老年人牙齒不好，所以愛吃肥肉，但肥肉內的飽和脂肪正是造成心血管疾病的危險因子，為了身體健康，還是少吃為妙，烹調時也可以改為植物油。另外，絞肉、肉燥、獅子頭、肉鬆、魚鬆、貢丸等也含有看不見的隱形油脂，這些食物還是減少食用。

七、注意鈣質攝取

鈣質的攝取對於銀髮族的骨骼健康格外重要，建議可以從乳製品、豆製品、小魚干、蝦米、蝦皮、黑芝麻等含鈣較多食物攝取。但若有高血脂、高膽固醇的問題，建議可以改選用低脂、脫脂牛奶，避免攝取過多脂肪。

八、多喝水多健康

增加水分的攝取，除了能提高新陳代謝、加速血液循環外，也可以避免便祕及減少泌尿道感染的機率，因此建議銀髮族一天的水分攝取量（含湯汁、果汁、牛奶等液體食物）最好達到2000c.c.，但若有腎臟功能不佳、水腫問題的老年人，水分的攝取建議仍需要與醫師討論，避免攝取的水分反而造成身體的負擔。

九、含纖飲食少便秘

全穀雜糧類含有纖維，建議可選擇粗纖維的食物，如糙米、燕麥、薏仁等取代白米飯，同時減少蛋糕、餅乾、糕點等精緻加工品。增加的纖維攝取不僅可以穩定血糖外，更可以刺激腸胃蠕動、增加排便量，幫助體內廢物、毒素與膽固醇的排出。