

進食困難長者有選擇

◆李孟進

糊仔餐改良又改良 即食美食糊面世

香港人嗜食，很多人都以追求美食作為生活情趣，長者何嘗不是，但不幸的是：有時，年長了，因為牙齒脫落、或中風、或退化、或受疾病影響，令吞嚥出現困難，改為每餐要吃由菜加肉加凝固粉攪碎的糊仔，色香味都不全，那怎麼辦？

聖雅各福群會院舍膳食服務團隊早在 2013 年開始，專注研製美味糊仔餐，給上述進食困難的長者試食，結果大獲好評，長者不但胃口重開，而且吸收到更多營養，甚至解決了長者經常便秘的困擾，對於食，有了盼望，人也精神起來。

最初，他們只是為屬下兩家長者院舍提供美食糊，其後，膳食服務團隊進而推廣到本港其他 80 多間長者院舍及 200 多位員工，教育他們如何炮製美食糊，

令進食有困難的長者即使在院舍或病榻中仍然充滿樂趣。

這班充滿愛心的團隊執行人是黃綺雯營養師。她說：其實，將所有食材混雜攪碎，賣相及味道可想而知。難怪，不少長者食量都很少，又沒有什麼胃口。至於他們設計的美食糊，食材同樣是有豬、雞、牛、魚、蝦等，分別是個別攪碎，之後加些蛋白蒸，再放入不同模具定形，有雞或魚等等模具，令做出餸菜賣相可愛及吸引，質感似布甸或慕絲；蔬菜方面，有白菜、菜心、翠玉瓜、南瓜、甘筍、豆腐和粟米，也是分開攪碎定形，上碟時仍保留鮮嫩的翠綠色，有時會配上鮮茄醬，難怪院友們食量都增加了。在設計菜色時，他們順便把長者需要的營養、調味和脂肪量一併控制好。

有時，遇

上一些派對或過節，無論吃正餐和美食糊餐的院友都能同時享用，一起開心過，而不再有被隔離的孤獨感，這也是很重要的。

黃綺雯說：「美食糊名為軟滑餐，推廣以來曾獲大學教授進行評估，結果是院友容易吸取營養、用餐時間縮短及食量增多、體重穩定、減少營養補充品、由於蔬菜份量吃多了，通便藥也相應少用。」

為此，他們製作了 DVD，如果你是長者院舍且對上述膳食有興趣，可以港幣 \$4.7 回郵信封，去函「灣仔石水渠街 85 號聖雅各福群會三樓社區營養服務及教育中心」，免費申領一張 DVD 及一本製作手冊。



精緻的美食糊，令進食有困難的長者充滿樂趣。

由於內容以院舍廚房用具及單位作建議，故並不適用於家庭。

不過，為了照顧更多有需要人士或普羅家庭的長者都能享受到上述美食糊，這團隊最近成功研製「即食冷藏美食糊」，好處是市民可平日大批購買放在冷凍雪櫃中，到想吃時或開飯前即時加熱，預計下個月推出，歡迎院舍老人中心或有需要家庭訂購，訂購電話：2831 3254。軟滑餐並非只適合長者，遇到牙齒有問題或胃口欠佳、或未可吃普通食物的朋友，都可選吃。

治老奇方之五



◆香山亞黃

年逢花甲邁丙申，一生無非此二句，吟詩莫苦吟，做人要開心，好為新春詠春新！

防走失

樂回家

◆江麗賢

家有認知障礙症患者，或會擔心他/她容易走失，心理壓力相當之大。香港耆康老人福利會（耆康會）推出「樂回家」預防走失網站，為照顧者及患者提供支援。耆康會一級職業治療師李佩詩姑娘表示，「樂回家」網站的功能分為幾部份。

首先，是提供有關認知障礙症的資訊，提高大眾對此病症的認識，讓社區人士對患者多加留意。一旦家人走失，該怎麼辦？甚或遇到疑似走失長者，又

該如何應對？怎樣做才可減低患者的受驚程度？網站都會一一解說。其次，是提供訂製預防長者走失物品的平台，包括印有長者姓名及/或聯絡資料的電話繩、手鏈、胸針、吊墜及織嘜，一旦患者走失，也希望盡快尋回，以減低走失長者有可能受到的傷害。

再者，此網站設有認知障礙症檢測服務，登記後便可做評估，一旦懷疑家人有機會患上認知障礙症，需要為他進行專業檢測，可再進一步與耆康會長者服務單位聯絡。最後，此網站設有資料表，可預先為患者登入及填寫，家中長者一旦走失，網站功能可從已填好的資料表，製出尋人消息，方便報案及尋回長者。

李佩詩希望「樂回家」網站能為認知障礙症患者及其家人提供支援，並教育社區人士識別有走失風險的長者。詳情可參閱 www.e1668.org。

長者餐桌十誠

(終結篇)

◆梁穎勤

三回提到「民以食為天，但餐桌安全第一，今日講到第九條：**第九誠：晨早一碗粥，暖胃健脾人滿足。**香港地東西薈萃，港式早餐也百味紛陳，由鮮油多凍橙汁、腸蛋公仔麵凍奶茶，到蝦餃燒賣，款款多滋味。不過，揀早餐最緊要三件事：一要熱食，二要飽肚，三要易消化。

因為一覺醒來，腸胃仍未開動，凍飲凍食只會讓它「著涼」，徒然浪費能量去重新開動。脾胃為後天之本，男女老幼都一樣，只是長者每多氣血兩虛，貪口爽可能瀉肚子。而碳水化合物如粥粉麵飯，飽肚之餘還可儲定後備能量，低血糖晨運者也不虞腳軟跌倒。煲粥呢，一次過滿足以上三個願望，更可做食療，如加陳皮化氣祛濕、加百合清心安神、加紅棗補心血。

第十誠：蒸飯最正氣，長吃壽而康。有些後輩會嫌老人家在餐桌上要求多

多，其實長者又省儉，又易滿足，只是牙力弱，消化慢，有時又吃不慣新潮食制，但古老嘢有時最健康，簡簡單單一個雲耳金針滑雞或者滑蛋肉餅蒸飯，一味好餸，就已滿足了營養師所有要求：高纖、高蛋白、少鹽糖。一人開飯亦可吃得出色不怕悶。

講足四期，不知會否問親各位老友記，以下送您十條好籤：

(一) 隔夜雪完再翻煮，維 C 正菜也致癌。

(二) 鹹甜兜亂「一品窩」，留饑自製腹瀉果。

(三) 過期食物要留神，強吃可能成病因。

(四) 水果富酵素，新鮮是寶。

(五) 罐頭凸肚臍，棄之不足惜。

(六) 餸汁易致肥，少吃多滋味。

(七) 餐餐湯撈飯，多喝壞肚皮。

(八) 佳節聚餐宜積極，少吃多餐最合適。

(九) 晨早一碗粥，暖胃健脾人滿足。

(十) 蒸飯最正氣，長吃壽而康。

(長者食物安全·系列完)