

THE VOICE 松栢之聲

非 賣 品

聖雅各福群會 出版

地址：香港灣仔石水渠街八十五號 電話：(八五二)二八三一 三二一五

St. James' Settlement, 85 Stone Nullah Lane, Wanchai, Hong Kong. Tel: (852)2831 3215

國際聯網 Internet: <http://www.thevoice.org.hk> 電子郵件 E-mail Address: thevoice@sjs.org.hk

★ 創刊於一九七六年一月，乃全球首份，最長壽兼全世界發行之長者華文讀物 ★



頭條

◆ 黃綺雯

聖雅各福群會

社區營養服務及教育中心

註冊營養師

長者飲食



長者飲食一定是沒味道？單一沒變化？長者活動量低便不用常常吃？一天三餐只是例行公事？

很多人都認為，進食只是充飢。假若活動量不多，或不飢餓便不用吃，為省時方便，每天只吃簡單的一兩餐，如一個麵包，一個番薯便當作一餐，從不注重配搭或營養。有些長者把聚餐作為消閒，一盅兩件，日日如是。久而久之，這些不均衡的飲食可導致營養不良，影響他們的健康狀況，令抵抗力下降，更可能阻礙治療進度，嚴重影響生活質素！早於 2002 年的一項調查發現，近 4 成 4 健康長者有營養不良的風險；而根據 2012 年的基層醫療統計處的資料亦顯示，有約 16.7% 入住療養及康復院舍的老年病人出現營養不良！

營養不良其實是可以避免的！只要平日進食時重量也重質！

食物營養對長者的身心都很重要。適當的營養不但能為身體提供熱量，維持體溫，還可促進新陳代謝，有助皮膚更替，增強這道身體最大屏障的抵禦能力，更能提升我們的生活質素！熱量、碳水化合物、蛋白質、維他命、各抗氧化營養素、礦物質如鈣、鐵和纖維素等，缺一不可。擁有健康的體魄，方能精神爽利，步履穩健，亦才可四處遊歷，生活不是更逍遙嗎？究竟長者的飲食應該如何？每天要吃多少餐？

長者飲食應以五穀類為主，佔每餐能量供應的一半或以上。糖尿病患者亦然。只要多選全穀類如紅米、糙米、麥片和麥包等，便有助血糖穩定，提供能量。至於蛋白質，要有五穀類為基礎，方能被有效運用作修補。長者往往認為多吃點肉便足夠。然而，肥肉不含蛋白質，亦欠鐵質，只因口感嫩滑而選擇肥肉只會減少營養的攝取，而肥肉亦帶給我們額外的脂肪，過量可引致肥胖，及增加患上慢性病的風險。

去皮雞肉、魚、蛋和豆腐等含有較優質的蛋白質。有些患有痛風症的長者聞豆色變，戒吃所有豆類。然而，豆腐等黃豆類食品是不錯的肉類代替品，能為我們提供優質蛋白質之餘，亦是鈣質的來源。假若以低脂方法烹煮，更增加我們的飽腹感，有助控制體重呢！只要適當地與肉類交換，痛風患者亦可把它作為日常飲食的一部份呢！此外，奶類及其製品亦是蛋白質的重要來源，並同時為我們提供較容易吸收的鈣質，有助預防骨質疏鬆。

只要是低脂或脫脂，便可避免吸收額外的脂肪！至於雞蛋，亦不必避之則吉，把所有蛋黃棄掉。其實，飽和脂肪酸才是導致血膽固醇過高的元兇，普遍存在於肥肉、

齒或嘴嚼功能的減退，或會避免纖維素較高的蔬果。然而，蔬果是很多維他命、礦物質和抗氧化營養素的重要來源！此外，缺乏蔬果亦會錯過許多營養的吸收！不同

顏色和質感的蔬果，含有不同營養，應多元化地進食。水果是讓我們最容易吸收維生素 C 的途徑，足夠的維生素 C 有助提升身體吸收鐵質的能力，預防貧血，令我們精神奕奕，減少疲勞。很多時，長者遇有感冒或咳嗽時都會戒吃水果，然而，身體患病不適時，身體對維生素 C 的需求會相應增加，以維持抵抗力。故此，長者不應完全戒吃水果，可選吃較不易引起咽喉敏感的水果，(如蘋果和梨子等)便可。平日緊記多吃不同種類的水果，強化免疫系統。維生素 C 屬水溶性維生素，會於汗液尿液中流失，需要每天補充。奇異果、火龍果和西梅等，不但含豐富維生素 C，亦含豐富纖維素，有助促進腸道蠕動，預防便秘，而木瓜、香蕉和蓮霧等都是高纖維素水果之選呢！

調味方面，由於味覺的減退，長者往往喜愛較濃味的食物，令我們的味蕾變得依賴，反而愈吃愈濃！濃味食品普遍含高鈉質(鹽分)，增加高血壓的風險。其實，攝取過量鈉質，還會增加身體鈣質的流失，增加患上骨質疏鬆的風險，實不值得呢！不如多嘗試一些天然調味料，如薑、蔥、蒜、香茅和胡椒等。既低鈉，又含各種抗氧化營養素，提升身體抵抗力！很多時候，我們把焦點放在戒吃什麼，令可選擇的食材大大減少，影響食慾享受外，更增加營養不良的風險。只要開放心情，多嘗試不同的烹煮方法和食材，飲食依然可以多姿多采呢！

均衡且多元化的飲食，以三少一多(少油少鹽少糖多纖維)的原則烹煮，自然能讓我們吸收不同的營養素。定時定量，包括每天早午晚三餐正餐和一至兩餐小食，為身體適時提供能量，亦可避免因過飽過餓所引致的肥胖。水分吸收亦相當重要，很多長者因感覺往洗手間不方便，寧願避免喝水，導致便秘甚或血糖控制不理想。水分是身體進行正常代謝的必須品，水分不足，會阻礙所吸取的營養被有效利用，及排走有害物質和代謝廢物。每天應有 6 至 8 杯水(每杯約 250 毫升)，包括清茶和清湯等。長者不妨考慮於每餐進餐時飲用 1 杯水，以增加日間的攝取量，減少對睡眠質素的影響。



◆ 巧 竹

內臟、動物皮層等，於室溫呈固體狀。只要減少使用油脂，尤其動物脂肪，及一些煙點較高的植物油如椰子油、棕櫚油等，便可有效減低膽固醇過高的風險。

至於蔬菜，長者由於牙