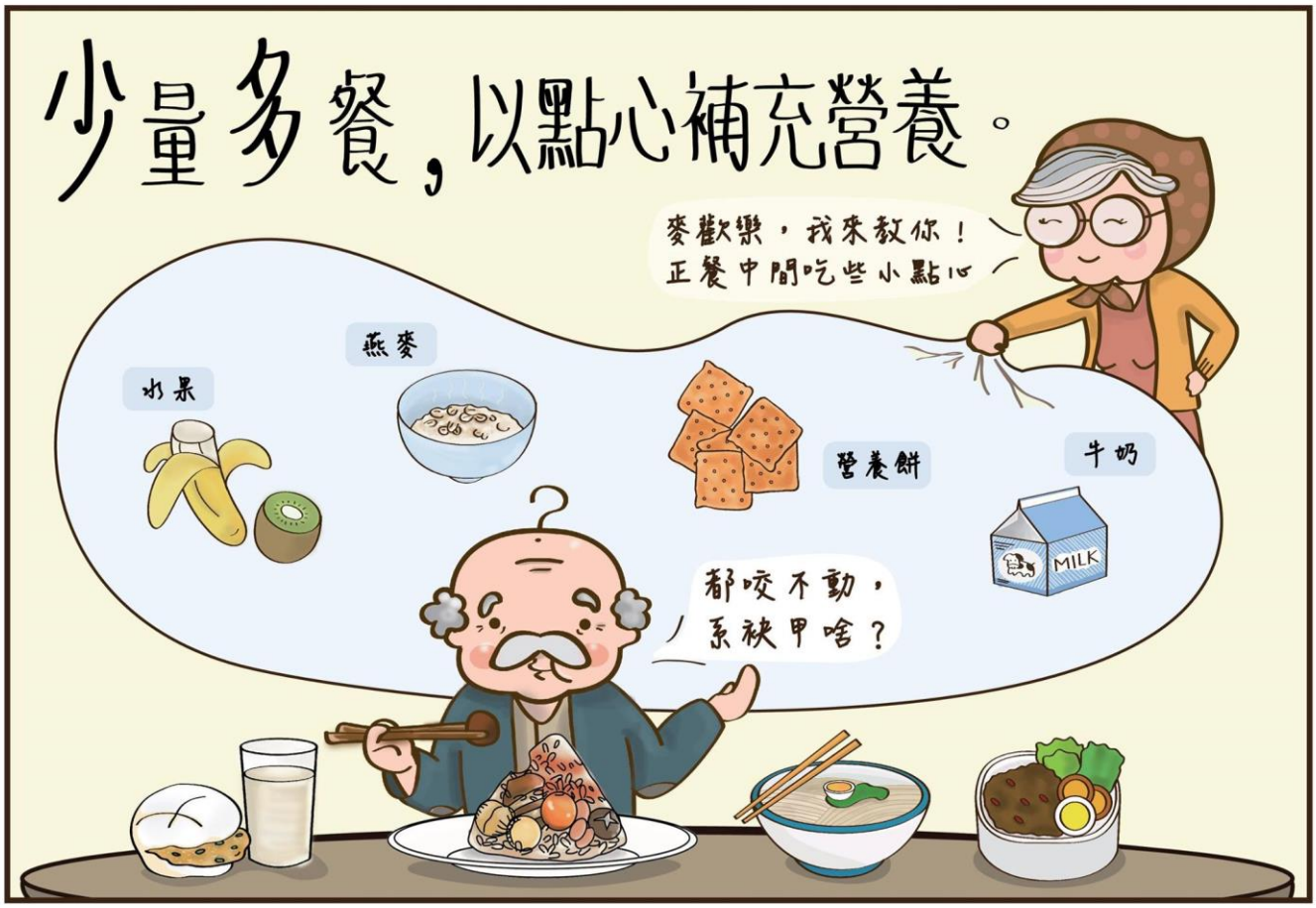
銀髮族 10 大健康飲食原則

人體像一部機器，需要適當地保養，才能夠好用、耐用、因此給身體正常運作的食物該如何選擇就非常重要。試想，一部適合 95 無鉛汽油的汽車卻使用柴油，再高級的車子也會出狀況。美食人人都愛，卻不是每一種食物都適合給長者食用。如何正確飲食，維持良好的營養狀態，以擁有健康，可是攸關長者是否能渡過老年生涯的重要因素。

根據老年人的生理特性及各項營養需求，營養專家歸納出以下 10 項適用老年人的飲食原則，可做爲年老父母飲食內容的參考：

1.少量多餐，以點心補充營養：



老年人由於咀嚼及吞嚥能力較差，進食時間拖長。爲了讓老年人每天都能攝取足夠的熱量與營養，不妨讓老年人一天分成 5~6 餐進食，在三次正餐之間另外準備一

些簡便的點心。

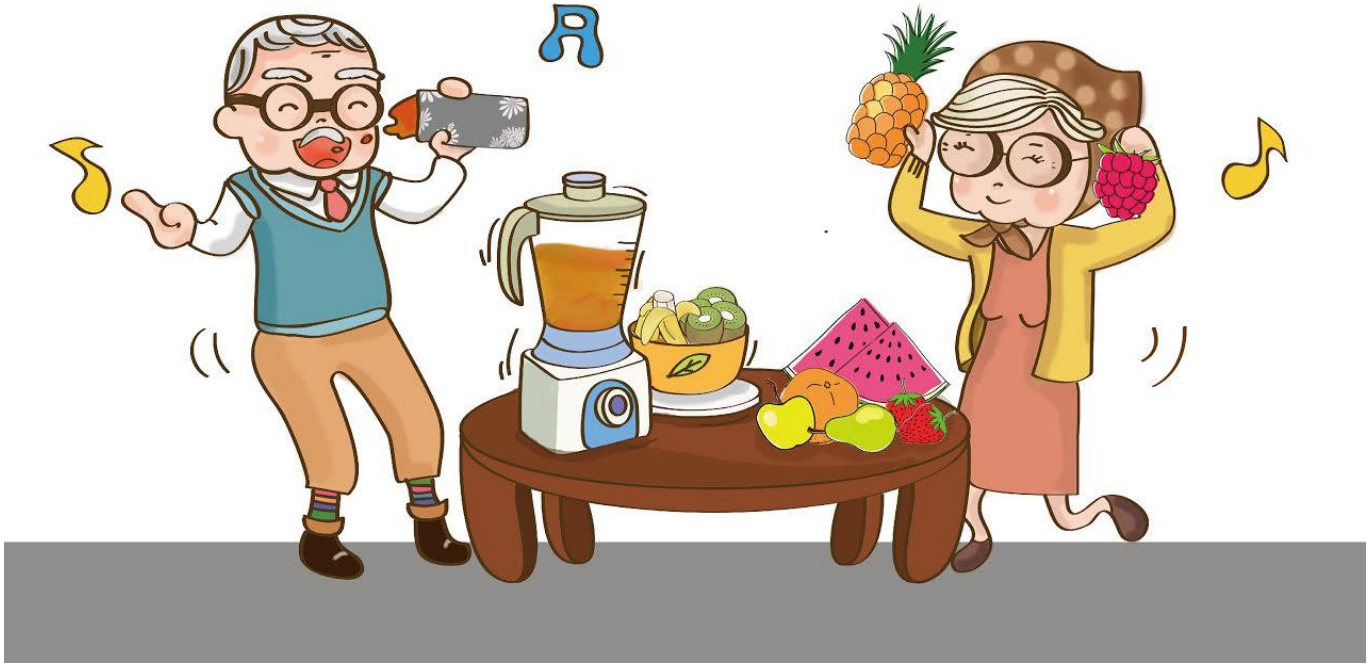
2.以豆製品取代部份動物蛋白質：

老年人每天需要 4 份蛋白質，不過肉類的攝取必須限量。因此一部份蛋白質來源應該以豆類及豆製品取代。老年人的飲食內容裡，每餐正餐至少要包含一份品質好的蛋白質（如瘦肉、魚肉、蛋、豆腐等），尤其不吃蛋的素食者，更要由豆類及各種堅果類（花生、核桃、杏仁、腰果等）食物中獲取優質蛋白質。

3.主食加入蔬菜一起烹調：

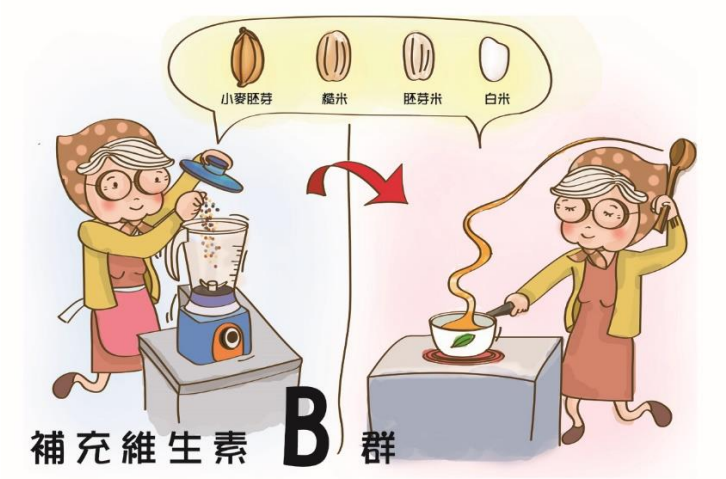
爲了方便老年人咀嚼，儘量挑選質地比較軟的蔬菜，切成小丁塊或是刨成細絲後再烹調。如果老人家平常吃稀飯或湯麵做爲主食，每次可加進 1~2 種蔬菜一起煮，以確保他們每天至少吃到 3 份（共半斤蔬菜）。

4.每天吃 2 份水果：



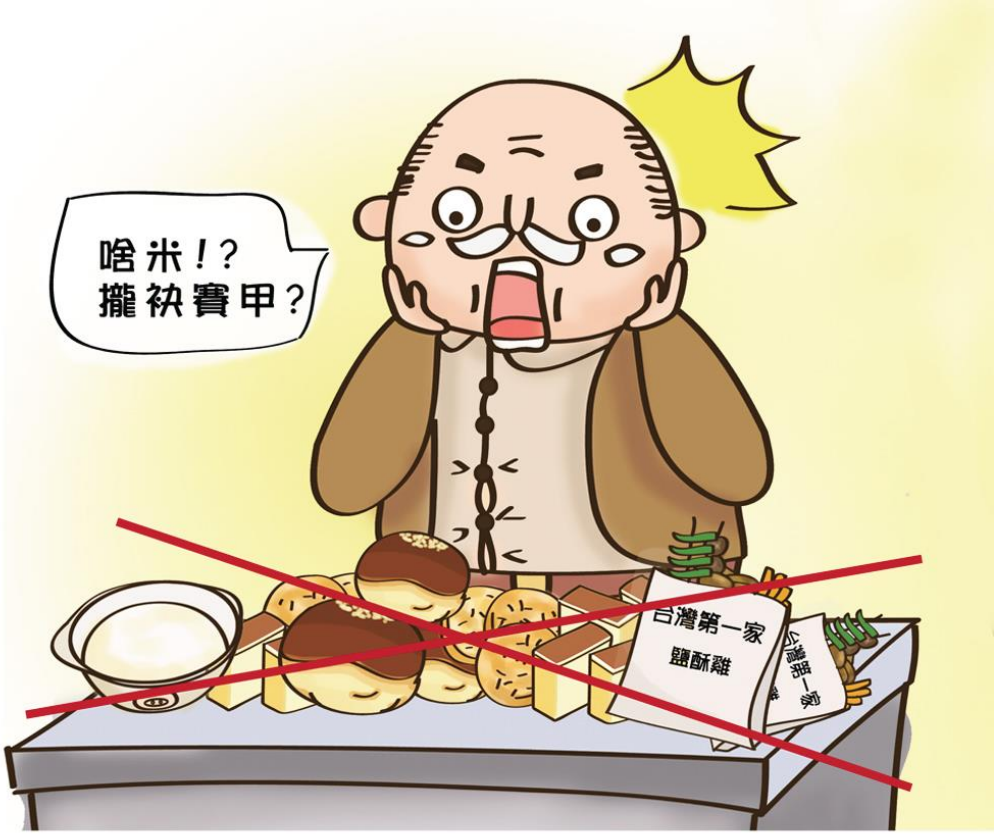
水果是老年人常會忽略攝取的食物，一些質地軟的水果，如香蕉、西瓜、水蜜桃、木瓜、奇異　　果等都很適合老年人食用，可以切成薄片或以湯匙刮成水果泥。如果要打成果汁，必須注意控制攝取量，打汁時可以多加些水稀釋。

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，因此對於患病的老年人來說，需要特別注意補充維生素 B 群。

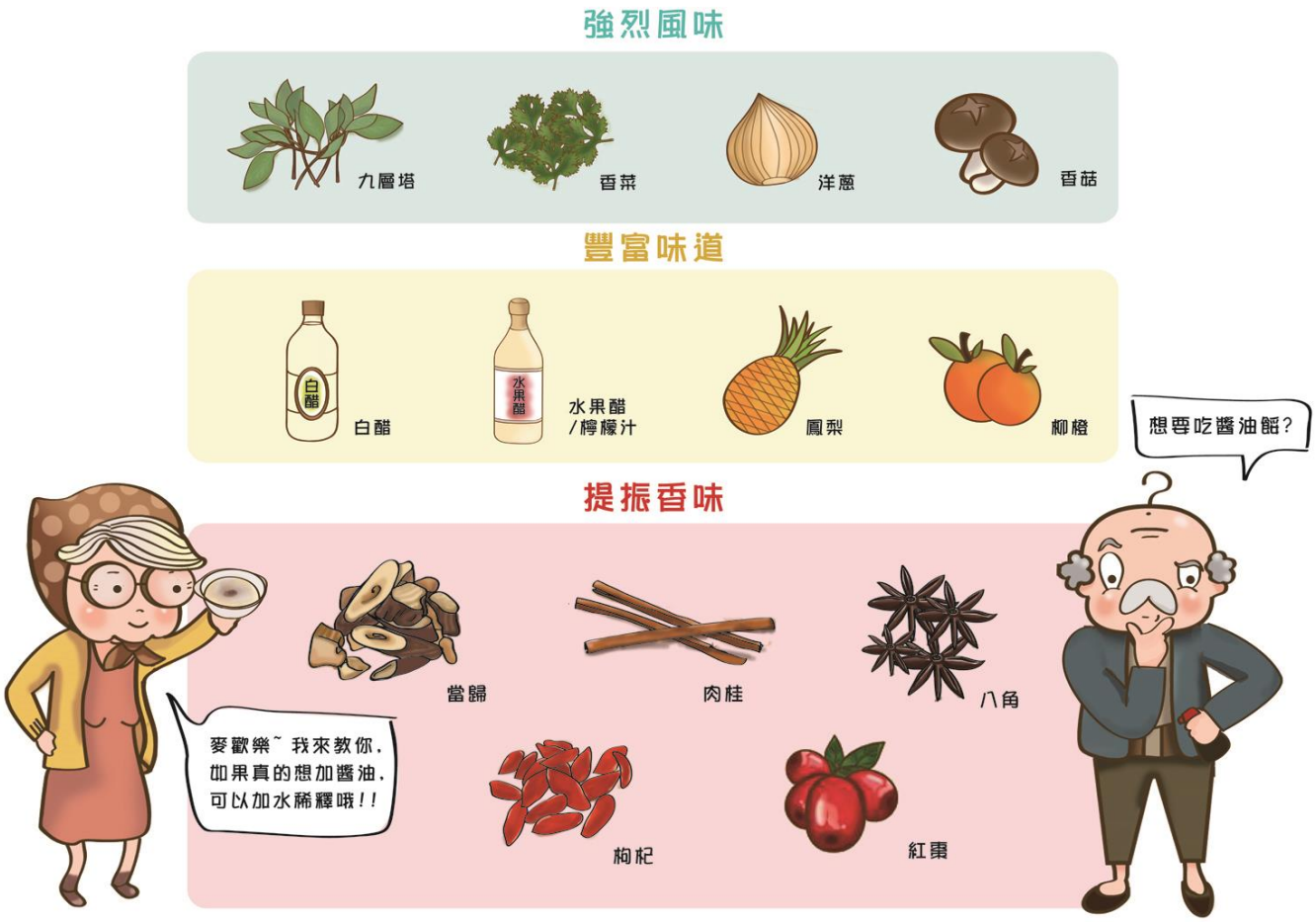
6.限制油脂攝取量：



其實吃對的油！對身體是有益的

老年人攝取油脂要以植物油爲主，避免肥肉、動物油脂，而且也要少用油炸的方式烹調食物。

7.少加鹽、味精、醬油，善用其他調味方法



老年人味覺較不敏感，吃東西常覺得索然無味，烹調食物猛加鹽巴、頻沾醬油，很容易吃進過量的鈉，埋下高血壓的風險，善用酸或某些食材特有的香氣，就可以讓料理少鹽也美味。

8.少吃辛辣食物：

辛辣香料能挑起食慾，且易造成鹽份攝取過多，老年人如吃多了這類食物，易造成腸胃不適，會出現口乾舌躁、火氣大、睡不好、電解質不平衡等症狀，所以少吃點爲宜。

9.白天多補充水份：

因爲擔心尿失禁或是夜間頻跑廁所，不少老年人幾乎不大喝水，如此一來會讓原

有便秘症狀的人更是雪上加霜，應鼓勵家裡的老年人，白天多喝開水，晚餐之後，就減少攝取水份，這樣可以避免夜間上廁所、影響睡眠的困擾。

10.每天服用一顆綜合維他命礦物質：

老年人的個體差異很大，綜合營養專家的建議，讓老年人每天服用一顆綜合維他命礦物質是最基本，且最安全的強化營養方法，尤其長者亦多有挑食者，可以補充老年人特別需要的維生素 B 群、抗氧化維生素 C、E 及維持骨本的礦物質鈣、增加免疫力的鋅等。