



# 高齡病房病人選擇食物之探討-以中部某大醫院為例

陳昭秀<sup>1</sup> 李貴宜<sup>2</sup> 陳妍蓓<sup>1</sup> 楊妹鳳<sup>1</sup>

<sup>1</sup>臺中榮民總醫院營養室 <sup>2</sup>東海大學餐旅管理系

## 前言：

由於老年人口越來越多，使得住院的平均年齡也隨之上升，為瞭解老年人對食物的咀嚼能力與選擇，本研究以問卷方式調查，以發展出適合高齡病人的餐食。

## 方法：

本研究以高齡病房之病人為主要收案對象，排除素食者、管灌者。問卷主要分成兩大部份：一為咀嚼能力自我評估，主要是根據Osterberg等人發展出來的問卷<sup>1</sup>，另一為食物選擇，包括半封閉式問卷以困難至容易1-5分級方式表達及35種食物攝食狀況，主要根據Hirai等人問卷<sup>2</sup>並經調整為國人習慣之菜餚，由專一之高齡個管師利用病人下午2-3時午睡後之時間訪談。

## 結果：

研究期間共收案高齡病人80位，包括男性55位，女性25位，年齡平均79.8±6.94歲。

在咀嚼能力自我評估方面：31%自覺咀嚼食物的能力為普通，66%自覺不佳。有80%病人只吃軟的食物，91%的病人會因為某種食物咀嚼困難而避免食用該食物。

表一：咀嚼能力自我評估

您年自覺咀嚼食物的能力？	很好 2.4%	普通 31.3%	不好 66.3%	
您可以咀嚼各種食物？	都可以 16.2%	只有軟的食物 80%	只有細碎食物 3.8%	
當您咀嚼時會有疼痛情形？	不會 78.7%	牙齒會痛 10%	下顎會痛 7.5%	兩者都痛 3.8%
您會因為某種食物咀嚼困難而避免食用該食物嗎？	會 91.3%	不會 8.8%		
您會覺得嘴巴乾嗎？	從不 12.4%	很少 13.3%	偶爾 51.3%	總是 5%

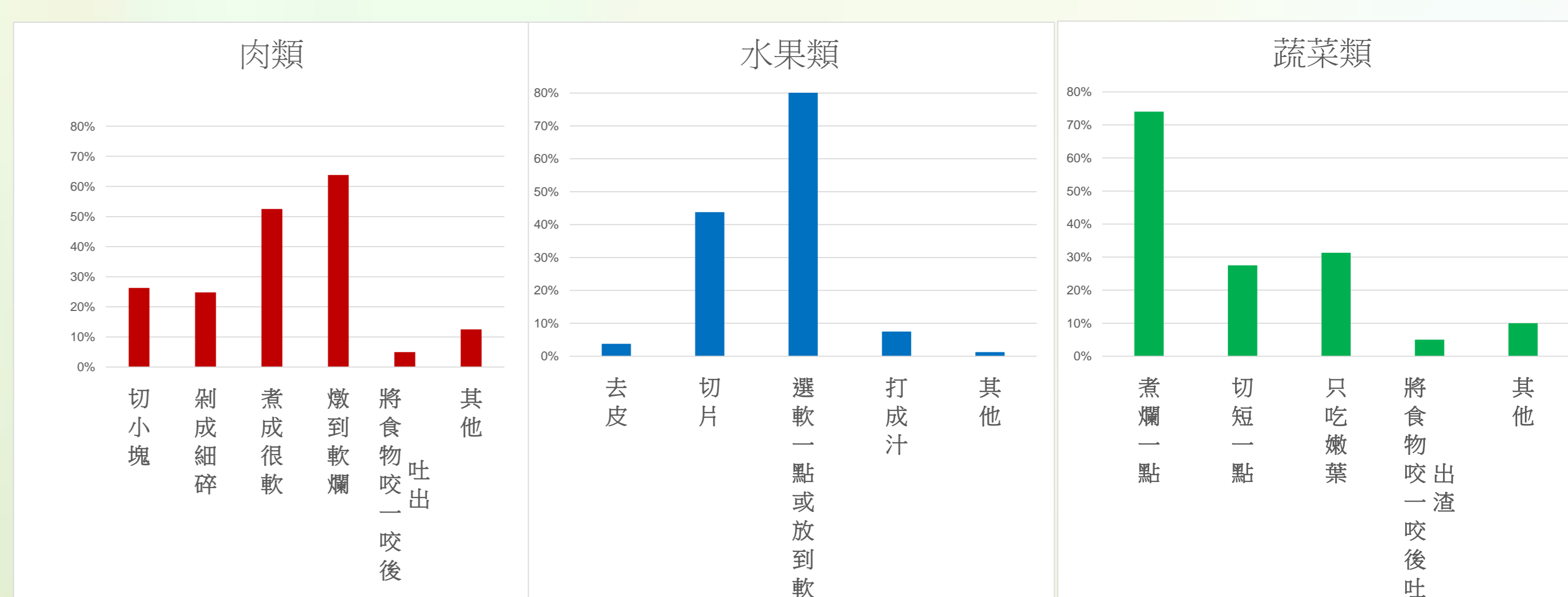
在食物選擇方面：83.8%的病人對肉類吃起來覺得有困難；如將肉類做各種不同形狀的切割處理後，以絞肉類食物接受性最佳(3.8分)，而片狀、絲狀、小丁的接受性次之(2.8-2.9分)；如將肉類做不同烹調方式處理後，以燉、煮方式接受性最佳(3.1-3.4分)，炸(1.6分)與烤(2.0分)接受性最低。

## 參考文獻：

1. Millwood, J. & Heath, M. R. (2000). Food choice by older people: the use of semi-structured interviews with open and closed questions. *Gerodontology*, 17(1), 25-32
2. Osterberg, T., Tsuga, K., Rothenberg, E., Carlsson, G. E., & Steen, B. (2002). Masticatory ability in 80-year-old subjects and its relation to intake of energy, nutrients and food items. *Gerodontology*, 19(2), 95-101
3. Hirai, T., Ishijima, T., Koshino, H., & Anzai, T. (1994). Age-related change of masticatory function in complete denture wearers: evaluation by a sieving method with peanuts and a food intake questionnaire method. *The international journal of prosthodontics*, 7(5), 454-460

各類食物處理方式：在肉類方面，病人主要選擇以煮成很軟與燉到軟爛的方式處理，約占52-64%。在水果類方面，病人主要會選擇軟一點的水果或將水果放到軟再進食，約占83%。在蔬菜類方面，病人主要會選擇將蔬菜煮爛一點的方式處理，約佔74%。至於是否習慣淋醬汁或菜汁以方便進食，約一半以上的病人有此習慣。

圖一：各類食物處理方式(複選)



在35種食物選擇方面：最容易進食的三種食物為清蒸魚、蒸蛋、煮茄子，吃起來困難度最高的三種食物為芭樂、鮭魚、堅果。香蕉、連霧、草莓大部份的病人可接受，但蘋果的接受性則較低。在肉類處理之接受程度依序為燉、烤、煎、炸，與前面問卷結果相符。在蔬菜類處理之接受程度依序為燉煮、燙、生食。

表二：35種食物選擇，依「容易吃」的比例，代表可咀嚼率

第一組	第二組	第三組	第四組	第五組
可咀嚼率 96.6%	可咀嚼率 82.8%	可咀嚼率 69.4%	可咀嚼率 53.3%	可咀嚼率 27.9%
蒸蛋、清蒸魚、煮茄子、煮芋頭、碗糕、草莓、煮大白菜	毛豆、蝦仁、連霧、金針菇、燉紅蘿蔔、魚丸、黑輪、白切肉	香蕉、豆乾、青江菜、麻芎、四季豆、燉雞肉、煮高麗菜	燉牛肉、鮮香菇、滷海帶、紅蘿蔔、泡菜、高麗菜、筒筍、青花菜	菓子、蘋果、烤雞腿、煎豬排、炸雞腿、芭樂、花生堅果、燙鮭魚、透抽

## 結論：

多數老年人因咀嚼能力不佳，會避免吃某些食物，或只吃軟的食物，容易導致營養不均衡。在食物處理方式中發現，主要選擇煮軟，其次才是切成小塊，可能是因為完整的食物在視覺上的接受性較高，知道自己是吃那些食物而更願意進食；因此，飲食設計時應加強整體餐飲外觀可看性，另外也要注意各類營養素能符合國民營養建議量，讓老年人能吃的快樂與健康。