

長青健康餐

人類的平均壽命因醫藥的發達和生活條件的改善而延長，根據聯合國定義，65歲以上為老人，老年人口超過總人口的7%稱為高齡化社會。內政部統計我國至94年10月底止，老年人口已達9.7%早已邁入高齡化社會。人口老化所伴隨的問題從健康之維護，疾病的治療，以至於社會經

濟之負擔皆與營養有關。隨著年齡的增長，老年人較易發生的生理改變包括：牙齒鬆動而影響咀嚼，唾液與消化酵素分泌減少而影響食物的分解與吸收，嗅覺、味覺的靈敏度降低，神經與肌肉的協調性降低，口渴的感覺減退……等等。這些因素皆影響老年人對食物的選擇與進食的行為模式。

老年人的飲食應選擇營養價值較優質的食物。各類食物選擇的原則如下：

【五穀根莖類】

- 1.儘量食用糙米或全穀類（例如：燕麥飯、五穀飯），可搭配山藥、南瓜、蕃薯等營養價值高的食物。
- 2.多選擇天然未加工食品，少吃甜膩的糕點。
- 3.若需使用砂糖時，黑糖、紅砂糖比白糖礦物質含量豐富。

4.烹飪時要煮軟、爛。

【蔬菜類】

1.選擇綠色、紅色或色彩鮮艷的蔬菜。

2.菇類含豐富的多醣體，可調整免疫功能。

3.豆莢類、海帶富含纖維質。

4.十字花科植物(例如:高麗菜、花椰菜、甘藍菜)有預防癌症的效果。

【水果類】

選擇富含 b-胡蘿蔔素、維生素 C 的水果,例如:木瓜、芒果、柑橘類、芭樂、蕃茄、草莓等。

【蛋、豆、魚、肉類】

1.蛋雖含高膽固醇,但屬高生理價值的蛋白質,故每週可吃 2~3 個(或只吃蛋白部分)。

2.豆製品不含膽固醇且含豐富異黃酮,可改善停經期的熱潮紅症狀。

3.酵母(健素)營養價值高。

4.魚類較家畜類肌肉纖維短，適合老年人食用。

5.紅肉(例如:羊肉、牛肉、豬肉)比白肉(魚、雞)含鐵量高,缺鐵者視情況選用。

6.經濟狀況差者,可多選用豆製品、蛋、配合脫脂奶粉亦可達足夠的營養。

【奶類】

1.選擇脫(低)脂且強化維生素D之牛奶。

2.喝牛奶易腹瀉者,可嚐試喝優酪乳或低乳糖配方乳製品。

【油脂類】

1.烹調用油宜選用富含單元不飽和脂肪酸的植物油,例如:橄欖油、芥花油、花生油、優質葵花油。

2.避免用動物油。

3.黑芝麻含豐富鈣質;堅果類、小麥胚芽富含維生素E,可適量食用(熱量高,不宜多食)。