

# 老了更要吃得好！ 營養怎麼補才到位？

文·圖／臨床營養科 營養師 蕭乃毓

示意圖非當事人

俗語說：「家有一老，如有一寶。」隨著台灣將邁入超高齡社會，長輩的健康與照護也愈來愈備受重視。依據2017-2020年最新國民營養健康狀況變遷調查發現，長輩在六大類食物攝取量上，每日乳品類不到1份的比例高達九成；水果達2份的達標率低於兩成；蔬菜達3份的比例僅佔三成。在維生素攝取狀況，維生素D僅達足夠攝取量（AI）建議量的四至五成；維生素E僅達六至七成。礦物質以鈣攝取不足狀況最為嚴重，僅達建議量的五至六成，其次分別為鎂與鋅，約達建議量的七至八成。除此之外，長輩在膳食纖維攝取量也是不足。營養素長時間「入不敷出」，對老年健康生活品質影響頗大，該怎麼吃，成為健康老化的關鍵課題。



65歲以上銀髮族每日飲食建議。

## 預防營養不良「食得下嚥」是關鍵

「進食」是獲得營養最主要，也是最關鍵的一件事。隨著年紀增長、身體功能的退化，長輩會面臨咀嚼、吞嚥能力變差等問題，再加上腸胃消化功能漸弱、嗅味覺變差等因素，變得不愛吃東西，甚至愈吃愈少。如果再加上獨居、甚是無人共餐等情況，更容易發生非預期性體重減輕，長時間下來便容易衍生營養不良的問題。

預防營養不良，長輩可以掌握「三好一巧均衡飲食原則」。三好一巧就是：吃得下，吃得夠，吃得對，吃得巧。

### 1 吃得下

調整烹調方式及食物質地，協助高齡者吞咬

長輩因腸胃消化功能漸弱，在食物烹調上要盡量避免油炸及烤過等質地較硬的食物，可多加點水燉煮或改以煲湯、勾芡方式料理來增加順口度。各類食物的烹調方式及食材選擇建議如下：

#### 1 全穀雜糧類

煮飯時可調整米與水的比例為1：2，做成較濕潤軟爛的燉飯；根莖類的食材，如南瓜、山藥、芋頭等可煮爛蒸軟搗泥，做成南瓜泥濃湯或是芋泥甜點等。

#### 2 豆魚蛋肉類

魚類建議以蒸熟的方式為佳，清淡且柔軟好咬；肉類可選用去筋去骨的嫩肉或是切成小丁加入太白粉嫩化，或剁成肉末再慢火燜煮比較好咀嚼；若是茹素的長輩則可選擇豆腐及蛋來入菜，例如做成豆腐煲或是燴蛋料理等，

或是選擇茶碗蒸或豆花當成餐間點心，此皆為高生理價且質軟好入口的蛋白質來源。

#### 3 蔬菜類

直接挑選質地比較柔軟的瓜果及嫩葉，像是大黃瓜、冬瓜、去皮大番茄、茄子及嫩葉菜類。烹調前用削皮刀多削一層瓜類的皮、去除粗硬的菜梗、切成適口大小或切小段等，就能降低咀嚼難度。

#### 4 水果類

建議挑選較熟且口感偏軟的，如香蕉、木瓜、芒果、火龍果等，切成薄片或是以湯匙刮成水果泥食用，若是想打成果汁必須注意份量的控制，亦可加水稀釋、不用過濾可順便補充膳食纖維。

#### 5 乳品類

除了單獨喝，也可選用優格或奶酪等方式增加乳品類食物的攝取。另外在製備食物時，可選用牛奶取代水分的添加，提高熱量密度。

#### 6 油脂與堅果種子類

一般富含不飽和脂肪的植物油是較為健康的選擇。堅果種子類，如花生，可用焗燒鍋焗煮軟爛後煮成甜湯，或直接磨成粉加入其它食材之中，除了增加口感又可提升熱量攝取。

### 吃得夠

少量多餐，運用「我的餐盤」六口訣、餐間補充點心營養足

老年食慾會慢慢降低，食量也會變小，往往一餐吃不了多少東西，而且進食時間又

拖得很長。為了確保攝取營養足夠，可採少量多餐的進食模式，同時依循「我的餐盤」份量化六口訣，在餐與餐之間準備好入口的點心，以達到一日所需熱量與營養。

### 吃得對

均衡飲食，依照「我的餐盤」攝取六大類食物，多樣又健康

長輩常有一些不當的營養觀念，例如認為食物營養在湯中，所以只喝湯不吃料；或是自設飲食禁忌，認為鴨肉、茄子及筍類有毒而不吃；或因獨居導致選擇簡單方便的食物料理，如經常以稀飯配肉鬆或豆腐乳等，使得每日建議之六大類飲食攝取不足。建議每天應吃足六大類食物，且各類食物應多樣化攝取，同時選擇新鮮天然原型食材，避免精緻、高糖、醃漬及過度加工的食品。

### 吃得巧

善用天然辛香料，一起共食更美味，營養更到位

高齡者味蕾隨年齡增長逐漸退化，這些改變使得用餐變得食之無味，故飲食會往往偏向重油、重甜、重鹹以滿足胃口需求。建議善用天然辛香料，如咖哩、香菜、黑胡椒、肉桂、八角、九層塔、蔥、薑、蒜等，不僅可用來幫助食物提味，還可增加香氣，提升長輩用餐意願。亦可選擇含鋅的食物，長輩常因鋅缺乏而造成味覺退化問題，可適量補充含鋅食物如海鮮、蚶等貝類，再配合營造愉快的用餐環境，透過家人、親友一同共餐，讓長輩少了孤獨感多了陪伴，用餐時心情也較愉悅，飲食動機也會增加。



示意圖非當事人

「我的餐盤」每餐比例六口訣：將均衡飲食概念落實在生活中！

### 1 每天早晚一杯奶

每天早晚各喝一杯240毫升的乳品，乳品類食物提供豐富的鈣質，可保持骨質健康。

### 2 每餐水果拳頭大

1份水果約1個拳頭大，切塊、切片後約8分滿碗，水果提供豐富膳食纖維及植化素。一天應至少攝取2份水果，種類可多樣化，並選擇當令新鮮水果為主。

### 3 菜比水果多一點

青菜攝取量應足夠，體積需比水果多，蔬菜主要提供膳食纖維，能預防便秘問題，同時也是維生素、植化素與礦物質的良好來源。建議每日的蔬菜要盡量多變化，並選擇當令在地新鮮蔬菜且1/3選深色為主。

### 4 飯跟蔬菜一樣多

全穀雜糧類的份量約與蔬菜量相同，主要可提供豐富的維生素B群、維生素E、礦物質及膳食纖維。建議以「原型」之全穀雜糧為主，或至少應有1/3為未精製全穀雜糧，例如糙米、燕麥、全麥製品等。

### 5 豆魚蛋肉一掌心

蛋白質食物一掌心約可提供豆魚蛋肉類1.5~2份，此類食物提供優質蛋白質與維生素等營養。為避免攝入過多的飽和脂肪，建議這類食物之優先選擇順序應為豆類>魚類與海鮮>蛋類>禽肉、畜肉，且應避免加工肉品。

## 6 堅果種子一茶匙

每餐攝取一茶匙堅果種子（約大拇指第一指節的量），約3顆花生、2個杏仁果或1個核桃。堅果種子可以提供不飽和脂肪酸和維生素E，另外還有維生素B1、鉀、鎂、磷、鐵等營養素。建議可於一天內固定時間攝取足1湯匙量，或分配於3餐、每餐1茶匙量（1湯匙=3茶匙），像是在麵或飯上灑一些芝麻或是敲碎磨碎後與乳品或豆漿一起飲用當點心。

### 選擇營養補充品，怎麼補才到位？

如果長輩吃得不多，在飲食上無法攝取到足夠的營養，這時候就可以考慮選擇合適的營養補充品來幫助補足日常所需的不足。但坊間營養品種類繁多，挑選時應注意以下重點：

#### ① 產品來源明確清楚

建議選購誠實有信譽的品牌，以確保品質安全性，讓家中長輩可以喝得安心又放心。

#### ② 依據長輩進食量挑選合適營養密度的產品

長輩普遍食量偏小，因此喝進去的每一口營養品都很關鍵。市售營養品多為「標準熱量配方」，也就是配方濃度是1大卡/1cc。若長輩進食量有明顯減少，可改選「熱量濃縮配方」，也就是1.5~2大卡/1cc，才能提高補充效率。

#### ③ 視個別情況及需求挑選

根據調查發現，長輩前五大缺乏的營養素分別為鈣、維生素D、維生素E、鎂及鋅，

# 我的餐盤 聰明吃·營養跟著來



衛生福利部國民健康署「我的餐盤」。

因此挑選時可注意是否有額外添加相關的營養素，以補足生活中的營養漏洞。如果有便秘問題的長輩，可選擇添加膳食纖維或是益生菌的營養品，幫助排便及改善腸道生態。若怕口味喝膩，現在也有多元化口味，如香草、堅果等風味可以互相替換。

## 4 容量適中，方便飲用

許多長輩一次喝不完一整瓶，擔心浪費改分多次喝又怕會有變質的風險。建議依據長輩食用量選擇容量適中並可常溫保存、方便隨身攜帶、易於開啟即飲的營養補充品，可提高長輩飲用的意願和便利度。

家中長輩若能吃得營養健康，就是家人們的福氣！希望大家都能用好食物細心照顧我們所愛的長輩，為他們的營養打好基礎，一起吃得好、健康老。

## 參考資料：

- 1.衛生福利部食品藥物管理署，食品營養成分資料庫
- 2.衛生福利部國民健康署，老年期營養參考手冊（出版年月：2018年03月）
- 3.衛生福利部國民健康署，國民營養健康狀況變遷調查成果報告2017-2020年