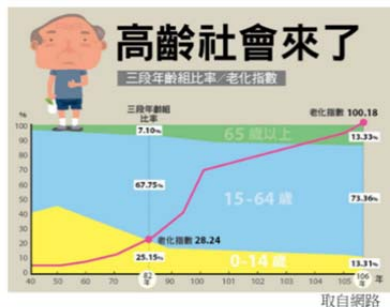


銀髮族的養生飲食

黃淑惠

隨著醫藥進步，人類壽命不斷延長，根據聯合國定義，65歲以上即為老年人，國家中65歲以上人口佔總人數7%以上稱之為「高齡化社會」；若達到14%以上是「高齡社會」，到20%以上就成為「超高齡社會」。

台灣早在1994年就邁入「高齡化社會」，更在2018年正式成為「高齡社會」，面對銀髮族們將成為社會中的一大族群，年齡漸增所帶來的各式各樣健康問題幾乎成為長期照護的一大課題，如何從日常生活中教導老年人自我照護，正確的銀髮族飲食遂成為許多老年人關注的議題。



面對銀髮族們將成為社會中的一大族群，年齡漸增所帶來的各式各樣健康問題幾乎成為長期照護的一大課題，如何從日常生活中教導老年人自我照護，正確的銀髮族飲食遂成為許多老年人關注的議題。

老年人的生理變化

要想知道什麼樣的飲食比較適合銀髮族，應該先瞭解銀髮族們的身體會起什麼變化，再來因應找出適合的飲食才是正確。其實隨著年齡的增加，身體器官是會日漸衰老的，最常見的是：

1. 視茫茫、髮蒼蒼、齒牙動搖

皮膚會因膠原蛋白流失而失去彈性、光澤，取而代之的是



暗沉的皮膚、黑斑與皺紋。眼睛也會因水晶體日漸渾濁而出現視力模糊、乾眼症甚至白內障現象。口腔唾液分泌會減少，因此會出現食物不容易吞嚥。還有味蕾數目減少，靈敏度降低而食不知味，不知不覺口味會越吃越重，變成多鹽多糖才感覺的好吃。加上牙齒如果沒有照護好提早鬆脫，無法咀嚼堅硬食物

變得食物選擇上就受限，只能吃軟不吃硬，變成許多營養素無法攝取。



2. 胃排空減慢、胃酸分泌減少

年紀越大，內臟器官運作能力會日漸減退，所以胃酸分泌會減少，殺菌力

降低。鐵質和維生素 B12 都不易被吸收，因此容易貧血。胃排空漸慢，常感覺胃裡食物堆積沒有消化完，比較不會餓。也有的是連接胃和食道的賁門闊約肌鬆弛了，導致胃酸會逆流引發心口灼熱感。

3.腸道消化吸收率降低，蠕動力減少

隨著年齡增長，腸道吸收能力、蠕動能力及血流量都會降低，對營養素的吸收也會變慢，尤其是乳糖，使得銀髮族常會出現乳糖不耐現象，喝牛奶容易腹脹腹瀉。還有大腸肌肉張力降低蠕動變慢，造成糞便拉長在腸道停留時間而出現便秘問題。

4.身體組成改變，中廣身材、肌肉無力骨質流失

與年輕人比較，銀髮族身體水分、肌肉量和骨質都會逐漸減少但脂肪會增加，因此造成基礎代謝率下降，如果飲食沒有調整就很容易出現肥胖問題。肌肉量和骨質都下降逐漸造成身形彎駝。關節退化導致行動變緩不靈敏。



隨著年齡漸增，身體組成改變呈中廣身材

圖片取自網路

5.肺功能逐漸衰退，容易呼吸道感染

年紀漸增，身體胸闊構造會變小，肺泡數目變少，參與呼吸的肌肉群收縮力下降，氣管支氣管彈性減少，纖毛排出異物活動力降低，這些都造成銀髮族容易發生呼吸系統疾病，增加感染和發炎的機遇，最常見就是慢性支氣管炎和慢性肺氣腫。

6.心血管功能改變引發高血壓、心血管疾病

心臟瓣膜彈性隨著年齡漸增而降低，閉鎖不全會導致心輸出量減少，在大幅度運動或過度勞動時，心臟無法負荷。加上血管彈性會隨年齡硬化，若飲食油脂過高就更容易出現動脈硬化現象，高血壓逐漸變成銀髮族重要醫療問題。沒有管控得宜接下來就會衍生出充血性心臟病、心臟衰竭、心絞痛、心肌梗塞等問題。

7.泌尿系統出現頻尿、尿道阻塞、反覆感染

年紀越大，腎功能逐漸退化，腎臟萎縮，尿液濃縮力下降，排毒功能下降，因此必須隨時定期評估，避免含氮性廢棄物堆積，電解質失衡引發尿毒症。還有老人膀胱肌肉彈性漸失出現頻尿、尿失禁現象。男性前列腺肥大也會導致尿道阻塞、排尿困難等問題。老年女性則因為更年期後缺少雌激素，導致泌尿道黏膜乾燥容易感染引發發炎。

8.神經數目減少，傳導物質改變，造成感覺遲鈍、肌肉協調差

腦細胞數會隨年齡增長而減少，血流量也遞減，腦組織運作慢，容易出現健忘、思考遲鈍等現象。腦內分泌化學物質濃度也會下降（乙醯膽鹼、多巴胺、血清素等）逐漸出現肌肉僵直、顫抖或情緒憂鬱等症狀。



9.免疫功能下降，常常感冒不容易好

老化會導致免疫系統的淋巴細胞、吞噬細胞數目和功能都下降，發炎相關激素上升，身體防禦能力相對減弱，因此銀髮族容易發生感染，出現上呼吸道感染、流感、疱疹和肺炎等疾病。也容易出現細胞變異，腫瘤的發生。

銀髮族的健康飲食

1.確保熱量足夠、宜少量多餐

因為銀髮族的口腔咀嚼和吞嚥能力都比較差，常常一餐吃很久也吃不了多少東西，因此不妨一天拆成 5-6 餐進食，讓每一餐量都可以吃完，確保熱量可以滿足需求。

2.暖食和軟食

冰冷的食物會影響胃排空，相反的暖呼呼的食物可以促動腸胃功能，因此長者進食應盡量避免剩菜冷飯。牙口不好就盡量選擇質地較軟的食物，蔬菜部分像是瓜類、菇類和藻類。主食部分建議根莖澱粉類取代部分米飯，像是地瓜、南瓜、山藥等都是質地柔軟且富含維生素和膳食纖維的主食，容易入口又能促進腸道蠕動。肉類部分則是魚類質地較柔軟成為首選，部分黃豆製品像是豆腐、嫩

豆皮、嫩豆乾則是素食長者優質蛋白質來源。



3.足量優質蛋白質避免肌肉流失，免疫力下降

白血球、淋巴球、紅血球這些關乎免疫機能運作的物質，其實全是蛋白質，因此確保長者每天都有吃到足夠蛋白質，才能確保免疫力不消退不會常常感冒。有足量優質蛋白質也可以減少長者的肌肉流失，讓長者都能活動自如。建議每天至少 5-6 份蛋白質食物，包括牛奶、黃豆、蛋、魚、家禽等質地較柔軟的都是好來源。而且最好每餐都有 1-2 份，讓餐餐都有材料可以幫助組織修

補，建造效果會更好。如果是吃素的長者，則建議可以由豆類（毛豆、黃豆、黑豆）和各種堅果（杏仁、腰果、核桃、花生）來獲取蛋白質。

4. 每天至少 4 份蔬菜，多全穀可改善腸胃功能



膳食纖維在銀髮族飲食中是不可或缺的，如果以全穀（糙米、薏仁、燕麥、藜麥等）取代部分白米，再加上每餐都有至少 1 碗的蔬菜量，這樣足量的膳食纖維將可以有效降低便秘、憩室症、痔瘡及大腸癌的罹患率。雖然有些蔬菜和穀類非常粗糙，但藉助器具的幫忙切短、切碎或是烹調時利用藕粉、地瓜粉來勾芡讓蔬菜變得滑潤柔軟些，這樣長者就容易入口。

5. 每天至少 2 份水果強化抵抗力

國民營養調查可知台灣銀髮族不論男女，每天都吃不到 2 份水果。唯有新鮮的水果才能提供較多的維生素 C。維生素 C 關係到細胞鍵結強化皮膚黏膜，也會促進巨噬細胞活性提升免疫力。長者

每天至少吃 2 次水果才能獲得足夠維生素 C，最好在餐中間吃，一次以八分滿飯碗量為宜。當然可以選擇質地軟的水果，像是香蕉、水蜜桃、奇異果、葡萄、木瓜等，堅硬水果不妨切薄片或刮成泥狀。但如果要打成果汁就必須注意份量，最好添加一些蔬菜一起打並且不過渣，避免不小心水果反而過量了。



6. 適當補充維生素 B 群維護循環系統

維生素 B 群參與能量代謝、造血、血循、神經傳導、認知等功能。全國老人營養健康狀況調查卻顯現台灣長者普遍存在維生素 B2、B6、葉酸攝取不足。未精緻穀類和堅果含有較豐富維生素 B 群，建議長者不妨在三餐中多加利用，例如早餐不要單純燕麥粥，可以改為杏仁牛奶燕麥粥。午晚餐則多選綠色、莢豆類蔬菜。如果已經出現缺乏者，則不妨適量補充綜合維生素丸或 B 群。

7. 照顧骨骼和關節，多補充富含鈣質和維生素 D3 的食物

老年骨質流失在所難免，但若能飲

食多補充鈣質和維生素 D3 將有助益骨質密度的維持，像是：牛奶、黃豆、傳統豆腐、豆乾、小魚乾、吻仔魚、芥蘭菜、甘藍等就是不錯鈣質來源。另外提醒銀髮族必須常常日曬，身體才能合成有活性的維生素 D。



8. 強化皮膚黏膜和視覺功能，多攝取維生素 A 的食物

黏膜強壯抵抗力自然增加，維生素 A 可以強化黏膜，維持視覺，幫助清除自由基。在深綠色、紅黃色等蔬果中都可以得到維生素 A 或 β-胡蘿蔔素，長者們不妨多攝取這類食材像是菠菜、地瓜葉、胡蘿蔔、木瓜、芒果、紅心地瓜、柑橘、青紅彩椒等。另外橘黃色食材因



有玉米黃素、葉黃素等植化素有延緩黃斑部病變、預防白內障等好處。

9. 不能吃太油，要適量用好油

老年人消化液原本分泌會漸減，不容易消化太油的食物，因此含大量油量的炸物、香酥糕餅、甜食都不適合銀髮族。烹調用油要以植物油為主，最好是單元不飽和脂肪酸較多的油，如苦茶油、橄欖油等，避免肥肉或動物性油脂，減少動脈硬化機率。

10. 善用風味豐富辛香料，減少鹽、糖的調味

長者味覺、嗅覺靈敏度都會退化，因此越吃口味越重，往往添加過量鹽或糖而不自知，導致血壓、血糖跟著飆升。此時如果選用不同風味的辛香料像是九層塔、迷迭香、檸檬草、大蒜、薑、蔥、咖哩等可以刺激味覺增進食慾就能相對減少用鹽量了。

11. 白天多喝水

年長者擔心尿失禁或頻尿，往往自然減少飲水量，造成長者大便堅硬不易排出。泌尿道也因乾燥而容易反覆感染。鼓勵銀髮族害怕夜晚頻尿，可以選擇晚餐後減少喝水，但白天需多喝水。每天至少喝 6-8 杯水，盡量喝白開水，也可以喝些花草茶、麥茶等變化口味，但不建議含糖飲料或含咖啡因飲品（咖啡、濃茶、可可等）。

〈作者黃淑惠現任郵政醫院營養師〉