

銀髮族吃出健康，樂活一生

◎長庚養生文化村營養師 解韻笙

如何吃出健康？餐餐大魚大肉就可吃出健康嗎？吃清粥小菜就不健康嗎？某次搭公車時，聽到兩位長輩在聊天，體型矮胖的長輩對較高瘦的長輩說：「你看你那麼瘦就是因為每天只吃青菜豆腐，捨不得花錢吃好的，不要那麼省，像我啊！都會買豬腳、雞肉、魚肉回家煮來吃，年紀大了不能只吃青菜豆腐，尤其青菜沒什麼油和營養，老年人有時候就是要吃肥肉、雞皮潤滑腸道啊！這樣才不會便秘」。

當我聽完這段對話後，不禁莞爾一笑，乍聽之下似乎有這麼一點道理在，我想這應該是很多長輩們會有的迷思吧！長庚養生文化村為了讓銀髮族在用餐上有多種選擇，特提供多元化的用餐環境，其中固定用餐區裏的菜色，更是由營養師考慮到老人生理功能的改變和以均衡營養為基礎為長輩搭配。但在讓長輩自行夾取菜餚的自助餐區中，卻發現長輩的菜盤上常常是有魚、有肉、有蛋和豆腐，身為營養師的我這時都會在旁勸說：「不要吃那么多肉類，要多吃青菜啊！」長輩常會理直氣壯的回答我：「沒有吃很多肉啊！」經與他們詳談後才知道長輩們以為所謂的肉是指豬肉，但

卻不了解豆腐、雞蛋含有蛋白質的量不比豬、雞、魚肉少；另外長輩對豆類的認識只知道罹患痛風的人絕對要忌口，血膽固醇高的人則要少吃雞蛋。當我再提醒怎麼沒吃青菜時，長輩們一臉不解回說：「有吃青菜呀！你沒看到我有夾毛豆嗎？」原來在長輩們的觀念裏把毛豆當成青菜，經由我解釋後他們才了解60公克的毛豆所含的蛋白質和半個手掌大小的肉類是一樣的。

對銀髮族來說吃太多的肉、魚、蛋、豆類不好嗎？首先我們要知道這類食物除了含有脂質外，主要提供的營養素是蛋白質。蛋白質對人體的生理功能簡單把它分為三種：第一是提供身體細胞活動所需的熱量、第二是調節生理機能、第三是建造修補身體組織。銀髮族到底應該要攝取多少蛋白質才足夠呢？因為在整個生命週期裏從嬰兒期到青春期中，這段時期是人體生長發育最快速，也是蛋白質需求量最多的時候，反之對已不需要再發育的銀髮族來說，攝取過多的蛋白質反而會造成肝臟、腎臟負擔，行政院衛生署所訂制的國人營養素攝取參考量（Dietary Reference intakes, DRIs）則建議55~71歲以上老年人每

公斤體重應攝取 0.9~1 克的蛋白質對身體就已足夠。

由於銀髮族生理功能退化的關係，尤其在牙齒咀嚼功能下降和舌頭味蕾數量減少的情況下，導致對味道較清淡、咀嚼不易的青菜攝取意願降低，相較之下，對於容易咀嚼的魚肉、燻肉、蒸蛋、豆腐攝取量就會增多，加上腸胃蠕動力變慢、水份攝取量變少和活動力降低，造成銀髮族容易有飽脹感、食慾變差和便秘，所以誤認為是腸道潤滑度不夠就多吃肥肉和皮。

油脂的攝取簡單可分為可見性和不可見（隱藏）性油脂，以一般均衡飲食所建議的食物量中就含有足夠的油脂，如一份 110 克的豆腐和一兩瘦肉就含有 5 克不可見（隱藏）性油脂，加上炒菜所放的可見性油脂，這些其實就已足夠身體所需，若選擇油脂含量多的肥肉期望能幫助排便，長久下來會造成心臟、血管和腸胃道很大的傷害。

回應公車上那兩位長輩的話題，天天只吃豆腐不吃蛋、奶和肉類就不營養嗎？其實豆腐所含的蛋白質是對身體具有很高的生理價值，但它卻缺少維生素 B12，加上銀髮族本身胃壁細胞萎縮，胃酸與內在因子分泌均減少，導致蛋白質分解減緩，就算是食物中含有維生素 B12 也不能完全釋出以供吸收，所以若食物中再缺乏維生素 B12 會導致惡性貧血（pernicious anemia）之傷害包括血球、消化道、神經系統，嚴重時足以致死。

建議銀髮族在蛋白質的選擇可以多樣化，但不過量。那應該要攝取多少的蛋、豆、魚、肉類才不過量呢？建議每天 3~4 份，一份肉類的攝取量如一份雞、豬或魚肉約半個手掌大小等同於一顆雞蛋和一塊傳統豆腐所含的蛋白質。每

餐也建議攝取半碗青菜，因為青菜它除了含有豐富的纖維質外，亦含有維生素、礦物質等營養素，可促進腸胃蠕動防止便秘發生，若考慮到牙口問題，其實除了費心煮軟一點外，亦可以選擇根莖類的蔬菜如絲瓜、苦瓜、蘿蔔或者改變刀工將蔬菜切成小丁、小段等方法。

希望老年人除了吃的健康，活的更要快樂，建議銀髮族注意營養均衡外，更別忘了要活就要動和常保好心情，特以行政院衛生署銀髮 321 的口訣讓銀髮族快速記牢，謹記在心，培養正確的飲食觀念，才能贏得長久的健康。☺

飲食 3 概念

- 均衡飲食，食物多樣化。
- 三餐正常，餐餐規律。
- 每天攝取 6 杯水份，包含白開水、飲料、湯。

活動 2 主張

- 多到戶外走走，選擇適合自己身體狀況的運動。
- 在家隨時找機會動動，例如：掃地、洗碗、種花、灑水。

心情 1 點靈

常保好心情：做志工、看書、學書法，繪畫、做蛋糕，打拳、旅遊、唱卡拉 OK、下棋等，生活可以過得更精彩多姿！

資料來源：行政院衛生署食品資訊網



