

重陽敬老由飲食做起

◎高雄縣立鳳山醫院營養治療科營養師 廖嘉音
(委託財團法人長庚紀念醫院經營)

中國人把奇數視為陽數，偶數則為陰數，九是這裡面最大的數，因此也稱為「老陽」。於是農曆 9 月 9 日此節的月、日皆為九，故稱為「重陽節」或「敬老節」。由於「九」、「久」同音，有長久長壽之意，故將重陽節訂為「老人節」，借著九九重陽來提醒為人子女者，要孝順及重視家中的高齡長者。

人年紀大了以後，身體的各種機能和全身組織器官的機能都會減退，與飲食有關的問題，最直接的表現是在口腔方面，主要的問題為唾液分泌減少、味覺異常、牙齒部分或全部脫落，直接影響到口腔咀嚼功能。而缺牙或無牙的高齡者，因咀嚼功能降低，會拒絕那些不能咬、不好吞嚥、甚至會刺激口腔疼痛的食物。當拒絕的食物愈多，就愈不容易得到足夠的營養，營養不良的情況會使口腔環境變得更差而產生惡性的循環。除此之外，唾液的分泌，可以保護牙齒與組織免於細菌的破壞、加速咀嚼與吞嚥、促進味覺分辨。大部分的高齡者會因為疾病或藥物的影響而有乾口症，有乾口症的高齡者也會有假牙穿戴困難、味覺改變、吞嚥困難，甚至於有牙周病的問題；另外高齡者對甜與鹹的味覺

會隨老化而下降，以糖份的感覺而言，50 歲以上的人，其糖的味覺大約會消失 10% 以上，70 歲以上的味蕾數目會減少約 33%，所以對味道的感覺會比較不敏感，基於以上各點，家人需要根據高齡者的生理特性做好營養調配，避免造成長輩產生營養不良的問題。

除此之外，根據行政院衛生署國民營養調查發現高齡者普遍缺乏鈣、鎂，因此建議多吃蔬菜及水果，每天最好喝一杯低脂牛奶，一星期吃一到兩次肝臟及蛋黃，補充蛋白質及鐵質；高齡者因為味覺退化口味較重，可改用蔥、八角、花椒、肉桂、檸檬汁等，取代鹽及醬油調味。

一般來說營養的攝取，最重要是要吃得下、吃得有營養，因此家中長輩若是出現食不下嚥的問題，應針對原因，尋找對策或者找醫師及營養師諮詢。除此之外，衛生署日前推出一本「老人營養餐食手冊」，並登載於衛生署網站，有興趣者可以自行至衛生署網站下載使用。

為人子女的，應多用點心在家中長輩的飲食營養問題，以下介紹兩道適合年高齡者享用的健康食譜供大家參考：



蔬菜鮭魚麥片粥（1人份）

- 材料：
大燕麥片 40 公克、綠色蔬菜 50 公克、紅蘿蔔 30 公克、水煮鮭魚 30 公克、蛋豆腐 80 公克、蔥少許。
- 作法：
1. 將蔬菜與紅蘿蔔洗淨切成細末備用。
2. 取適量水放入前項之蔬菜煮至熟爛後，再放入麥片、蛋豆腐、鮭魚略滾，起鍋前加入蔥花即可。
- 營養小叮嚀：
1. 高齡者普遍缺乏纖維質的攝取，採用大燕麥片可以增加纖維質的攝取。
2. 雖然水煮鮭魚屬罐頭製品，但因為取其本身的鹹度不額外添加調味料，如此一來味道甜美又不會增加長輩鹽分的攝取。

彩蔬拌麵線（1人份）

- 材料：
麵線 75 公克、綠色蔬菜 30 公克、紅蘿蔔 20 公克、高麗菜 30 公克。醬汁：醬油 1/2 大匙、醋 1/2 大匙、糖 1 小

匙、麻油 1/2 大匙、開水 1/2 大匙、鹽 1/4 小匙、蔥屑、薑屑各 1 小匙。

- 做法：
1. 將綠色蔬菜、高麗菜、胡蘿蔔洗淨切成細末燙至熟軟後備用。
2. 麵線燙熟後拌入少許麻油，盛盤上面鋪上前項燙熟之蔬菜末，食用時淋上醬汁再將之拌勻即可。
- 營養小叮嚀：
若是長輩偏酸辣重口味，可考慮將醬汁改為泰式涼拌醬汁，做法如下：
* 材料：檸檬 1/2 顆、辣椒粉 1 茶匙、魚露 1 茶匙、鹽 1/4 茶匙、水 2 大匙。
* 做法：將所有材料加在一起拌勻即可。

我們身體的熱量來自六大類食物，但是依據性別與工作量的不同，所需要的食物也會不同，故每天都要均衡攝取六大類的食物，並把握少油、少糖、少鹽的原則，就算是高齡者也能有無負擔的美食享受。☺



▲蔬菜鮭魚麥片粥



▲彩蔬拌麵線

