

銀髮族養生飲食三對

◎長庚科技大學保健營養系助理教授 蕭干祐



目 前市面上到處充斥有毒的食品，對代謝力較低的銀髮族來說，攝取這些有問題的食品，會造成身體很大的負擔。其實銀髮族飲食量不多，此時應重質不重量。因此如何聰明選食物，是銀髮族的首要飲食問題。其實想要吃健康應從三個方向著手，「養生飲食三對」一吃的食物要對、吃食物的時間要對、搭配的食物要對。

一、吃的食物要對

先從吃的食物要對來說，目前食物為求保存時間長、賣相佳，常會在食物上動手腳。例如為了使黃魚較黃，因而添加工業色素，而清明節常用的潤餅皮、元宵節常用的豆沙餡，也都有防腐劑添加的問題，因此選擇一些已有認證機制的製造廠商和通路商相當重要，可以減少自己吃入有害食品的機會。

以海鮮來說，目前就有多家利用自然生態的方式來養殖魚蝦貝，並強調包裝前不添加任何保鮮劑，以確保消費者健康，雖然價格較高，但吃的比較安心。市場上最令人詬病的乾貨，包括金針、白木耳、紅棗、枸杞等，常會使用二氧化硫來漂白處理。目前有許多廠商已通過驗證，強調不會使用一些違法的添加劑，因此在購買前可多詢問和比較。

由於我們食物的添加物和烹調不當，都會使身體加速老化，包括常見的癌症、動脈硬化、糖尿病、白內障、心血管疾病、老年癡呆、關節炎等，而以上這些疾病都被認為與老化相關。愈來愈多的研究顯示，抗氧化是抗老化的重要步驟，如果能夠消除過多的自由基，對於許多自由基引起的及老化相關疾病都能夠有效預防。

多吃有色蔬果可增加身體的抗氧化力和代謝力，避免有害添加物傷害身體。天然的蔬果是最佳的抗氧化物來源，種類多得讓科學家數不清，所以一般通稱為植物性化合物，這些植物性化合物共同組成強力的抗氧化大軍，能夠加速身體代謝有毒物質，幫助人體抗老防癌。在選擇有色抗氧化蔬果上，我極力推薦五大食物——蕃茄、紫地瓜、綠花椰菜、胡蘿蔔、洋蔥。

二、吃食物的時間要對

對於許多人害怕的膽固醇來說，吃食物的時間要對，更是格外重要。當晚上許多膽固醇代謝產物排到腸道時，最重要的就是一大早吃大量的水溶性纖維，利用這些纖維把膽固醇代謝產物包覆，並進一步將它排除，如此就可以加速膽固醇代謝，並進一步避免膽固醇再

吸收，所以早上吃水溶性纖維比任何時刻降低膽固醇來得有效。那到底什麼是水溶性纖維呢？水溶性纖維就是在體內無法消化，但卻有輔助維持血糖和降低膽固醇的效的纖維，含此類纖維的食物包括燕麥、胡蘿蔔、花椰菜、香蕉等。

一般早上要吃水溶性纖維有其困難性，因為多數的早餐並不含蔬果，因此個人極為推薦燕麥，由於燕麥只要沖泡即可食用，製備起來較為方便。至於味道方面，燕麥的確讓許多人敬謝不敏，但是加一點豆漿、可可、薑粉、薏仁粉等，都可以改變風味，讓人接受。另外，在煮飯時可加入一些穀類，也可以增加水溶性纖維的攝取量，如果不喜歡顆粒感，可選擇粉狀的形式，以增加適口性。

很多人關心水果到底何時吃最好？我個人的觀點是，吃足量最重要，何時吃並不重要。因為根據過去的調查顯示，國人水果量攝取普遍不足，所以吃足量比什麼時候吃更重要。其實吃水果要把握幾個原則，就能吃出健康。包括太酸的不要空腹吃，且每次吃時不要過量。何時吃水果，可以隨飲食習慣自行調整。

三、搭配的食物要對

食物之間有許多交互作用，是大自然難解的神祕力量，由於人體需要多種營養素，因此攝取多種食物才能同時滿足身體所需。根據國外研究顯示，單純攝取蕃茄或花椰菜只能獲得單一的抗氧化效果，但是同時攝取卻能發揮一加一大於二的神奇功效。所以我們不能指望攝取單一食物，只求溫飽的飲食方式，

就能得到全面的健康。「食物是最好的醫藥」此句話必須牢記在心，如此才能時時提醒自己多吃各種有益的食物。

很多長者為了維持體重，避免慢性病上身，結果嚴重的限制飲食，搞得自己疲勞不堪、全身無力，甚而天天昏睡的狀況。反之，大吃大喝的一些慢性病患者，卻中氣十足、活力無限，看不出來像個病人。想要少吃要有技巧，應採取少量多餐的方式，如果三餐淺嚐幾口，造成肌肉無力、血糖過低，都不是正常的飲食之道。

一部分長者很關心保健食品的補充的需要性，其實要不要攝取，需要看個人的生活型態和飲食方式。目前的研究多已確認植物性化合物的保健功效，因而市面上已有將天然物的成分萃取、濃縮出來，製成各類抗老及防癌的產品。例如葡萄子、茄紅素等保健食品都已有進一步確認其抗癌防老的功效，而攝取鈣片對骨質疏鬆的預防，也被確認有相當大的幫助。多數人關心的眼睛問題，研究也顯示，攝取足量的葉黃素，對於老年黃斑病變也有一定的預防效果，因此如果有保健食品的需求，可以尋求營養師諮詢。

銀髮族除了在飲食上把握以上的「飲食三對」外，還須注意睡眠品質和運動量，因為睡眠品質不佳，會造成代謝力減弱、腸胃消化不適，因而容易影響食慾，而適度的運動也能加速代謝、增強活力。正確的飲食搭配睡得好、運動足，才能獲得全面的健康。☺