

養食防老

林口長庚營養治療科營養師 陳昕玫



65 歲以上老年人口自 1993 年起占總人口 7% 以上，預計 2017 年達 14%，符合國際慣例所稱的高齡社會。雖然生老病死是人生必經的階段，但在老化過程中，預防疾病、延遲失能的準備都必須融入老年生活來身體力行，目前老人罹病及死亡仍以慢性病為主；西諺有云「You are what you eat」，這句話常被用來傳達飲食和健康的理念。

● 老化常見的生理變化

一、體組成改變

老化過程因代謝率下降常伴隨體脂肪增加與肌肉組成減少。即使每日攝取的熱量差不多，仍會覺得體重隨著年齡往上增加，在這種情況下，建議均衡飲食，避免過多的熱量攝取外，每日應攝取足夠的蔬菜、水果，提供身體所需的維生素 B 群，除此之外，對於心肺肝腎功能正常、無水腫、不須限水的人，每日應攝取足夠水分以維持生理正常代謝機能。

二、骨質流失、疏鬆

骨質密度約在 30 歲左右達高峰，之後即開始慢慢流失。造成骨質流失的風險因子包括種族差異（白種人居多）、性別（女性多於男性，尤其停經後女性）、家族史、遺傳因素、飲食中過多的蛋白質、飲用咖啡或茶、抽菸、運動

不足、長期使用類固醇類藥物及其他慢性病等等。

骨質保健主要有三個方向，(1) 飲食攝取足夠鈣質，鼓勵國人每天攝取 1.5 ~ 2 杯低脂鮮乳，若有乳糖不耐症者，則多攝取其他富含鈣質的食物，如：深綠色蔬菜、豆干、芝麻、小魚乾等，此外應避免會增加骨質流失的咖啡、茶及過多蛋白質；(2) 每天日曬 10 分鐘，以利身體有足夠維生素 D 來幫助骨質吸收；(3) 適度運動也有助骨質強度，減少鈣質流失。

三、感官退化

隨著年齡增長味覺與嗅覺的敏感度變差，因此在烹調上可能因過甜、過鹹太重口味，而增加高血壓及其他心臟血管疾病的風險，故建議民眾應多選擇天然新鮮食材做調味料，例如使用蛤蠣取代味精提供鮮味，或是用檸檬水取代醋以提供酸味，其他還可以使用蔥薑蒜、豆豉、海帶、肉桂、芹菜、牛番茄、九層塔以增加烹調口味多樣化，另外煙薰醬漬的食品（如：臘肉、蜜餞）通常含較多鈉與糖，勿食用時過量。

四、缺牙、口乾、吞嚥困難

年長者常因無法順利地咀嚼、吞嚥食物，而造成熱量攝取不足甚至營養不良發生，故在食物烹調時建議多燉滷少



油煎、油炸，使其富含水分較好咀嚼，或是改變食物質地，濃稠軟糊的食物可幫助吞嚥，減少嗆咳風險造成吸入性肺炎。另外若家中老人已是體位過瘦（ $BMI < 18.5 \text{ kg/m}^2$ ）或進食量明顯不足時，建議多攝取營養密度高的食物，如：蒸蛋或起司馬鈴薯，以增加熱量攝取來維持理想體重。

五、腸胃道功能改變

銀髮族約每三人就有一人有便秘問題，不外乎因為腸胃道機能退化、以及對於口渴的感覺較不敏銳，或擔心過多的水分要常跑廁所，忽略水分攝取造成糞便停滯時間增加。另外年長者也常因咀嚼能力下降，而減少吃蔬菜水果，造成幫助腸胃道蠕動的膳食纖維攝取不足，此外，疾病與藥物也是造成便秘的常見原因。

針對這些問題，銀髮族須把握三原則，(1)訂定喝水計畫，鼓勵將每天該喝的水量裝出，一天分次喝完；(2)適量攝取蔬菜水果，可選擇質地較軟的蔬果，如：蘿蔔、瓠瓜、絲瓜、香蕉、木瓜等，而在烹調時以燉滷的方式取代油煎油炸；(3)適度的活動量，例如每天健走 30 分鐘也有助於腸胃道蠕動。

● 健康老化

一、維持健康體位

體重與健康密切相關，肥胖容易引起糖尿病、高血壓、心血管疾病等慢性病；相反的體重過輕，可能伴隨者每日所需的營養素不足，抵抗力較差，容易感染疾病或增加骨質疏鬆風險，故平日

應維持均衡飲食並搭配運動，將體重維持在一個理想範圍，此範圍即是以身高體重換成的身體質量指數（ $BMI = \text{體重}(\text{公斤}) / \text{身高}^2(\text{公尺}^2)$ ）應介在 18.5 23.9 之間。

二、均衡攝取六大類

- (一)全穀根莖類 1.5 4 碗
- (二)豆魚肉蛋類 3 8 份
- (三)蔬菜類 3 5 碟
- (四)水果類 2 4 份
- (五)低脂乳品類 1.5 2 杯(一杯 240 毫升)
- (六)油脂 3 7 茶匙及堅果種子 1 份

三、養成運動好習慣

不管年紀多大，適度運動都是有益的，運動可以幫助身體增加新陳代謝，維持正常生理機能及理想體重，還能有骨質健康、促進腸胃道蠕動以預防或是延遲慢性病發生，而銀髮族在運動時切記從「慢」做起，在開始運動前莫忘了先做伸展暖暖身，以及運動時切勿憋氣，建議在用力時「吐氣」，放鬆時「吸氣」，運動後除非因疾病須限制水分攝取，否則一般人活動後應補充水分。

四、定期做健康檢查

建議每年接受健康檢查，以了解是否有糖尿病、高血脂、高尿酸及肝腎功能異常等，同時醫師及營養師會依據您的生活習慣和過去及現在病史，給予適當的營養建議。

隨著國人平均壽命延長，中高齡人口逐漸增加，我們應更重視中高齡族群的飲食及營養，以維護身體健康及良好的生活品質。⊕