

護理之家之「頤養好食」

林口長庚營養治療科營養師 黃晴郁

「飲」食溫飽」是人們最基本的需求，在長青護理之家，讓每位住民有良好的飲食品質與營養是我們非常重視的；國內外許多研究顯示，長者經常因多重的急、慢性疾病導致身體功能減弱或是發生咀嚼、吞嚥的退化與困難，造成熱量與營養素攝取不足，而增加營養不良的機率，成為長者經常出現的健康問題。因此長青護理之家致力於提供合宜的膳食來協助住民維持良好的營養狀況並得到完善的營養照護。

● 長青護理之家的營養照護

一、提供健康、安全，且專為長者所設計的膳食

專為住民的營養需求所設計的四季循環菜單，在健康安全的前提下，依四季節氣不同，開立合適的營養食譜，並配合長者的生理功能改變，以少量多餐的供應方式，每日除三正餐外，在餐間增加簡便的點心如低脂奶類、當季的新鮮水果、十穀飲、白木耳湯、紅豆薏仁湯等，提供住民補充足夠的熱量及營養。在烹調上多利用蒸、滷、清燉、水煮的少油烹煮方式，避免動物性脂肪、肥肉等來控制總油脂及減少飽和脂肪的攝取。口味上適量的調味料搭配辛香料如蔥、薑、蒜、香菜、洋蔥、香菇等，

幫助味覺較不敏銳的長者，增添膳食的風味。

二、營養內容符合住民需求

針對住民常見的慢性疾病如糖尿病、高血壓、腎臟病、痛風等做供膳的調整與建議。此外提供足夠之優良蛋白質來源，如黃豆類、魚類、奶類、適量紅肉及蛋類，供應住民生理及代謝上的蛋白質需求，延緩或改善肌少症及衰弱症的發生。

三、食物質地調整與友善的食材

考慮到長者生理功能的改變，如咀嚼及吞嚥能力的退化，經常影響食物的攝取，導致營養不良發生，因此除一般飲食外，還有提供軟質、細軟、細泥及濃流質餐來協助長者進食，只需稍加咀嚼即可吞嚥，來增加營養及熱量的攝取；在食材的選用上，多挑選質地較軟



▲ 每週都有設計及變化性循環菜單

的瓜類，如南瓜、絲瓜、冬瓜及葉菜類、嫩葉等，切成小段、丁狀或細絲再進行烹煮。

四、個別化的餐點設計及變化性循環菜單

針對住民的飲食喜好及宗教信仰提供分別對魚、海鮮、豬或奶類有禁忌的餐點選擇及早餐素食與全天素食的個別化餐點。還有三天一至兩次的中式早餐及麵食循環，主食的選擇除了白飯也提供五穀、糙米飯等，我們提供多樣化的餐點讓每日的飲食能更貼近住民的需求。

五、每週提供快樂餐及充滿過節氣氛的年節餐點

長青護理之家每週提供一次有多道可口佳餚的「快樂餐」，包含多道主副菜、養生湯品、小點及甜點。此外定期的進行伙食調查，來了解住民對快樂餐伙食品質與提供想吃餐點之相關意見，藉由每週提供的快樂餐讓每天都遵循健

康飲食的住民可稍稍放鬆、慰勞一下。每年的除夕、端午、中秋等特殊節日，我們會換上具特色的年節餐，並邀請家屬與住民一起共享快樂的過節氣氛。

六、符合營養需求所設計的管灌飲食

營養師會針對住民的營養狀態、熱量需求及疾病種類來搭配合適的管灌飲食，並定期床邊營養評估、追蹤及指導，根據住民的病情與營養狀態的變化做最合適的調整；管灌住民除了商業營養配方之外，每日會以天然、新鮮食材供應現打新鮮果汁。

在長青護理之家，我們提供以「家」的照護與氛圍為出發點，在食的照護也是如此，「好食」就是提供護理之家住民們健康、營養、安全又具適口性的頤養餐點，我們期待住民食用餐點後的滿足表情，並能在每日的飲食中得到最完整的營養照護，延續生命的美好。☺



▲護理之家提供容符合住民需求的營養餐食