



點解老友記會營養不足？

養和醫院營養師柳慧欣表示，不少因素會影響長者的食慾，導致長者未能攝取均衡營養，包括很多長者身患多種疾病，例如腎病、糖尿病，每天同時服用多種藥物，造成「食藥食飽」影響胃口；而其中有些長者會為免病情惡化，而自行減少正

餐分量；另外他們隨着年齡漸長，味蕾退化，吃清淡食物頓覺無味，消化系統及咀嚼能力亦退化，或會偏好較為濃味或軟稔的食物；此外，長者因情緒低落或有抑鬱情況又常見，種種現象都會有可能令他們食慾不振，從而未能吸收足夠營養。亦有部分長者有「三高」問題（即是高血糖、高血脂及高血壓），或者骨質疏鬆及體重過輕等情況，都會與長者的飲食及營養攝取息息相關。

柳慧欣指出，要先了解長者有甚麼原因引致胃口不佳，再可從幾方面補充長者營養，包括烹調手法、選擇食材，以及飲食習慣入手。

◀不少長者每日進食多種藥物，很可能影響胃口。



烹調方法增添營養

如長者缺乏蛋白質及咀嚼能力較弱，柳慧欣建議可以選擇較稔食物例如魚、蛋、豆腐等食材，並以蒸、炆、燉等方法烹調，會比較軟身之餘又高蛋白質。另外盡量切小食物，也可選用攪拌機，便於長者進食。不過，除非長者真的難以咀嚼或吞嚥，否則不用把食物打至糊狀，應讓他們自行慢慢咀嚼。

要補充蛋白質的方法形形色色，不少老人家抗拒喝牛奶，因此可飲用低糖加鈣豆漿、豆腐。另外，吃雞蛋也不需每次都白焗才健康，滾湯時加入雞蛋做成蛋花，或於烹調麥皮時加

入，都可以增加蛋白質攝取量，吃麥皮時也可加芝麻，高鈣又「滑腸」，有助通便。

長者貧血情況十分普遍，因為鐵質豐富的紅肉對某些長者來說難以咀嚼，而令他們抗拒進食紅肉，致攝取鐵質不足。家人或照顧者煮湯時可加入眉豆、赤小豆等豆類，因為這些豆類均含豐富的鐵質及蛋白質。當然，進食較稔牛柳、羊肉和蝦仁從中吸取鐵質比較直接和更豐富，只要煮得軟身就可，長者一星期兩至三餐進食有助吸收鐵質。

由於長者飲食最好奉行「少油、少鹽、少糖」的原則，鹹蛋、鹹魚及罐頭等高鹽分食物絕不適宜長者食用，要增添食物的味道，家人可用天然的調味料，薑、蔥、蒜、醋、胡椒、五香粉及花椒八角等加入食物，這些天然材料可以帶出食物的味道。



►豆腐既健康又易咀嚼，長者應多食用；不應食用醃製加工食物。



▲烹調雞蛋款式多，可以於滾湯時加入成蛋花，從而攝取蛋白質。

►天然調味料是個增加食物味道的好辦法。



選擇替代食材

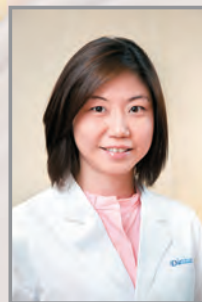
長者多有便秘問題，除了因為腸臟蠕動較慢、藥物影響及少於運動的原因，很多時候是因為長者不愛吃又或者未能咀嚼蔬菜，因此攝取纖維量不足所導致。因此，她建議用易於咀嚼的瓜類代替菜，其中節瓜、冬瓜及涼瓜是個好選擇，而水果方面也有木瓜、香蕉、啤梨、火龍果及奇異果，適合長者食用。

肉類對長者而言可能相對硬身，所以選擇肉類時可選比較軟稔的部位，豬肉可選梅頭，雞肉可選雞髀，而牛肉可選牛柳。不過，烹調前記得去皮去肥膏，避免進食過多動物式脂肪。

份量方面，長者每天應進食五至六兩的瘦肉（去皮及去脂肪），六至八兩或更多的蔬菜，即約兩碗量。

►家人可為長者選擇較軟稔的肉，例如去皮雞髀肉。

▼木瓜對老人家而言易於咀嚼。



養和醫院營養師柳慧欣

年紀漸長，所需的營養都會和年輕時有所差異。很多時候長者並不了解自己的營養所需，所以有機會出現營養不良的情況。到底怎樣的飲食才能保障老友記得到均衡營養，保持健康？

撰文：沈彥恒 設計：林彥博

飲料選擇要留心

選擇食物以外，長者亦要留意水分的吸收及飲品的選擇。一說要補鐵，不少長者都會選用紅棗或南棗燉水的方法。柳慧欣指此方法雖然有效，並非每個人都受得來，例如可致血糖上升，因此要留意是否適合個別長者飲用。

另外，長者每天最少要飲六杯清水，才能足夠身體應用。但大多老人家都愛呷茶或咖啡，但這些飲品都會利尿，令身體排出更多水分，而茶及咖啡當中所含的單寧酸會影響鐵質吸收，因此貧血長者都不宜飲過多此類飲品。進食牛肉或菠菜等高鐵質食物後，就不要飲用太多茶，為免阻礙攝取豐富鐵質。另外，最好於早上喝茶，為免老友記們晚上「眼光光」睡不着，影響睡眠質素。

►市面上的加鈣飲品可幫助長者攝取鈣質。



▲紅棗燉水可以補鐵，不過未必適合每個人。

►長者多愛呷茶，但可能會影響鐵質吸收，尤其濃茶。



老友記要了解自己的營養所需，改善飲食確保營養均衡。

