長者飲食

養和醫院營養師**柳慧欣**

年輕人要注意飲食，維持長遠的健康生活形態，自然減低患病風險及保長壽。步入老年，身體機能退化，各種疾病風險增加，更要注意飲食。但要老友記天天青菜加烚肉，他們一定投訴味寡兼欠食慾。想吃得健康又長壽，就要聽聽營養師的意見。

撰文：陳旭英　攝影：張文智　設計：林彥博

濃味食物要小心

我們經常見長者早上到茶樓歎一盅兩件，午間就到茶餐廳歎下午茶，到了晚上才會自己煮食，可以想像，在茶樓餐廳的兩餐，應該吃下不少高鹽高脂及高糖食物，而三高，正是長者健康的大敵！

養和醫院營養師柳慧欣說，長者味覺退化，容易愈吃愈鹹，故進食時特別喜歡挑濃味食物，醃製及臘味食物如梅菜、鹹蛋、鹹魚、臘腸等正符合他們心意，但這些正是三高食物。

「高鹽會引致高血壓，高脂會引致心血管阻塞，高糖間接會引發糖尿病，長者大多有血壓高問題，心血管亦可能已有輕微阻塞，血糖亦會隨年紀大而難控制，故他們本身已屬高危，在飲食上繼續保持三高的情況下，不但有損身體，而且令已有的病情惡化。所以長者第一條要遵守的飲食規條，就是低鹽、低脂及低糖。」柳慧欣說。

奉行低鹽，除了減少吃醃製食物外，平日煮食應減少鹽分，避免下鹽又下雞粉，進食時添加豉油、蠔油等。低脂則避免油炸食物，並多以蒸煮方式烹調減少油分；低糖則減少甜飲品及甜食，如甜餅乾、蛋糕一類。

▲ 鹹魚、臘腸、梅菜等醃製濃味食物，老友記應少吃！

精明選油類

晚飯在家煮食，長者就要智選優質油類及減少鹽糖等調味品。

固體的動物脂肪屬飽和脂肪，例如豬油、雞油，昔日長者會用豬油、雞油來炒菜，現今知道動物脂肪是會塞血管，大家已減少食用，轉而用植物油做煮食油。但現時植物油種類繁多，部分更被吹噓成為健康神油，到底選哪一種油最實際？

柳慧欣說，植物油以單元不飽和脂肪酸含量高為首選，其次是多元不飽和脂肪酸含量。單元不飽和脂肪酸能降低血液中的壞膽固醇水平，而多元不飽和脂肪酸則同時降好膽固醇及壞膽固醇。植物油中含最高單元不飽和脂肪酸比例的是茶花籽油，其次是橄欖油及芥花籽油。最近被追捧的米糠油，其單元不飽和脂肪酸比例只有47%，故不比橄欖油（72%屬單元不飽和脂肪酸）及芥花籽油（58%）健康。

而牛油屬飽和脂肪，長者應少用。而選用植物牛油時，亦應用軟身植物牛油，避免用硬身的馬芝蓮。

G618_006.indd 1　27/6/2015 23:15:34

健康要訣

外出飲食要留神

► 蝦餃、燒賣脂肪含量不少，長者應一件起兩件止。

▼ 燒味飯香口兼濃味，但卻含高脂，老友記偶一為之還可以，但不要常吃啊！

長者很多時喜歡在外進餐，一來毋須自己煮食，二來茶樓食肆可以見見老友們，是重要的社交活動，但柳慧欣提醒長者在外進餐要注意營養均衡。

「茶樓點心大部分都屬高脂類食物，例如一粒蝦餃就含2克脂肪，一粒燒賣含4克脂肪。亦有長者喜歡點一客燒鵝髀飯，連皮吃，這餐脂肪可能已超過每日攝取限量。我們不是要長者完全戒吃，偶然吃一次可以，常吃就大大增加血管病風險！建議多點灼菜（少油）、蒸腸粉（走油）、蒸鯪魚球一類較低脂食物。燒味飯宜選瘦肉類及去皮，最好走色（豉油）。

喜歡到茶餐廳的，少選炒粉麵飯類及油炸類，雞翼、腸仔宜避免，建議點選肉片及魚肉類，配以米粉、米線、生麵，代替油炸的即食麵。飲品最好選走糖類，或隨身帶備代糖加入飲品中。」

高纖高鈣要做足

▼ 高纖米飯有助穩定血糖及排便。

無論任何年紀人士，包括長者，都應該奉行健康飲食金字塔，即以高纖的碳水化合物為基本，配以適當份量的肉類，脂肪類應保持低份量。當中亦包括三低兩高的飲食方法，三低即低脂、低糖、低鹽；而兩高是高纖、高鈣，長者有時會忽略。

「高纖飲食十分重要，特別是長者，纖維能飽肚、穩定血糖，而且有助腸道蠕動，幫助排便，水溶性纖維更能帶走壞膽固醇，故高纖飲食對長者尤為重要。

「實行高纖飲食，長者除了多進食蔬菜及水果外，平日應以糙米、紅米、五穀代替白米，或以十穀來煮粥。我們明白長者會嫌高纖米飯較硬及難入口，但可以由少量開始，逐漸增加份量。」柳說。

長者亦要注意補鈣。柳慧欣說，「長者由於骨質流失，容易有骨質疏鬆問題，故更要注意補鈣。女士每天需要1,200毫克鈣質，相等於兩杯高鈣奶再加四兩芥蘭，或可選擇飲無糖加鈣豆漿或吃板豆腐，另外要多吃含鈣食物，例如蝦米、小魚乾、豆製品等。」

▲ 小魚乾、蝦米含豐富鈣質。

▲► 每日飲高鈣奶或進食豆腐，長者便能輕易補充鈣質。

▲ 紅米、糙米浸水三小時或以上，便能煮出較軟身的米飯，方便進食。

G618_006.indd 2 27/6/2015 23:15:32

蔬果、零食要注意

很多長者都不太愛吃蔬菜水果，有些嫌蔬菜有菜青味，有些因牙齒弱而怕吃水果，柳慧欣提醒蔬菜及水果都不可缺，並且要吃足。

「蔬菜及水果的纖維可改善長者便秘問題，兩者亦含抗氧化元素、維他命及微量元素，能幫助增加抵抗力及防病，所以每日三份蔬菜及兩份水果要做足。長者如怕水果硬，可選香蕉、木瓜一類較軟身的，香蕉含高鉀有助穩定血壓、蔬菜可煮至軟身，容易咀嚼。」

柳特別提醒長者勿只偏吃一兩種蔬菜，應多吃不同種類瓜果菜，例如綠葉菜外亦應選顏色鮮艷的三色椒、南瓜、番茄。有些長者會說天天吃燕麥，有足夠纖維，但都不能沒有菜。

零食方面，可以進食原味的果仁，每天可進食六至八粒合桃或杏仁，以及高纖維小食如全麥餅、高纖麥餅等。

▲ 每一種蔬菜都有其獨特營養，所以應吃多類瓜果菜，營養自然全面。

▲ 進食顏色鮮艷的蔬菜，可攝取充足的微量元素及抗氧化元素。

每天飲食要做足

1. 每天一杯至兩杯奶，可選低脂、脱脂鮮奶或奶粉
2. 每天兩個水果
3. 每天三碗五穀類物，包括飯、粉、麵、粥、意粉、通心粉
4. 每天六至八両或以上蔬菜（約兩碗熟菜）
5. 每天五両肉類，宜選瘦肉或去皮
6. 每天最少六杯水

水分要充足

人要有足夠水分才能供身體應用及幫助身體排走毒素，每天最少需要飲八杯水。但長者普遍對口渴感覺遲鈍，感到口渴時，身體可能已經缺水，故長者應注意定時飲水，不能等到口乾的一刻才飲。

「長者每天最少要飲六杯清水，才能足夠身體應用。長者或會說已經飲很多杯濃茶或咖啡，要注意濃茶、咖啡利尿，令身體排走更多水分，故不計算在內。清水以外，長者亦可從湯水、蔬菜及水果中吸取水分，加起來就差不多有八杯。

不過要留意的是，長者煲湯或滾湯時盡量避免用豬骨、牛骨一類，因含極高脂肪。湯水應多用瘦肉、雞去皮或魚類，減脂肪吸收量。」柳慧欣說。

總括而言，長者飲食要均衡，不偏食，三低兩高要做足，自然能保健康。東

▼ 長者容易飲水量不足，故要提醒自己每天飲用最少六杯水。

G618_006.indd 3 27/6/2015 23:15:40