

不少長者習慣「一餐煮埋三餐食」，殊不知增加食物中毒的機會。
午餐肉、梅菜等是很多老友記的家常便飯，不過亦是高血壓的罪魁禍首；
有吞嚥困難者，往往因無胃口進食而造成營養不良。
究竟如何吃出一個健康的晚年？就請營養師教路。



▶ 年齡增長會令長者的抵抗力下降，水果則可提供大量維他命和礦物質，有助對抗病毒。



健康晚年

▶ 張可琪說：「許多長者因怕膽固醇高而戒吃蛋，其實裏面有豐富的脂溶性維他命等營養素，對腦部有益處，不過當然不能吃得過量。」



長者食得其法

在 這個衣食豐足的世代，其實仍有不少長者營養不良，並非他們不想吃，只是因年老帶來的種種身體變化，令他們吃不下嚙。香港中文大學公共衛生學院營養研究中心註冊營養師張可琪說：「據統計，全港有44%長者屬於營養不良，當中有不少因牙齒鬆落、假牙的咬合位置不對、中風等因素造成吞嚥困難，令他們抵抗力減弱，容易生病，而頭髮和指甲亦會變得脆弱，亦有機會貧血。」這類長者其實可改食豆腐、蒸水蛋、麥皮、軟飯、粥等軟流質食物，而事前可請教醫生或言語治療師。

改掉飲食弊病

不可不知的是，有些長者本來身壯力健，卻因一些不良的飲食習慣，以致吃出禍來。「受長者歡迎的罐頭如午餐肉，長期食用會增加體內的脂肪和鈉質，會有肥胖和血壓高的風險。建議罐頭還是開中吃，即使吃也要選擇較健康的，如粟米、吞拿魚等，當然該餐中還要配以新鮮的食材。」

此外，有些長者為求方便，習慣一餐煮埋三餐食，此乃人之常情，但若食物不停經過翻熱又翻熱，放在室溫，待涼後便放回雪櫃，容易受細菌感染，造成食物中毒。至於一煲湯經過多次翻煲，同樣會威脅健康。「經多次烹調的湯水會變得愈來愈濃，以淮山茨實豬肉湯為例，不斷翻煲會令湯內的澱粉質和油份的濃度愈來愈高，因此建議每次只盛起一碗湯來翻熱。同樣道理，對於要分多餐吃的食物，建議每次只拿該餐的分量來翻熱。」

另外，有些長者會認為吃素有助長壽，不過應留意營養是否夠均衡。舉例說，可否從蛋白、脫脂奶中攝取足夠蛋白質？其實長者缺乏蛋白質，會帶來連串健康風險。「屆時肌肉有機會流失，增加跌倒而造成骨折的風險，而且抵抗力會下降，容易生病。加上幫助消化食物的酵素是由蛋白質製造，當蛋白質不夠時，體內會缺乏酵素來消化食物，令他們經常感到



▲便秘問題困擾不少老友記，這時不妨多進食麥皮和奶類食物。

均衡飲食指標

長者無論是否患有慢性病，都不應過量進食肥膩的食物，以免造成高膽固醇、血壓高等問題，亦有機會影響抵抗力。張可琪說：「高脂食物需要較長的消化時間，令人長期有飽滯感，因而少吃蔬菜水果，妨礙吸收纖維、維他命A、B和C，削弱抵抗力之餘，可引致便秘。」至於想有均衡飲食，大可參考以下食物金字塔：

*奶品類

每日1至2杯（1杯=240毫升）

*肉、魚、豆類及蛋

每日4至5兩（1兩=1個乒乓球般大小的肉類）

*蔬菜、瓜類

每日6至8兩（相等於1至1½平碗熟菜）

*水果類

每日2至3份（1份=1個中型橙或蘋果）

*五穀類

每日3至4碗（1碗=300毫升）

*飲料

每日應喝6至8杯流質（如開水、清茶、果汁、清湯）



▲由於味覺減弱，很多長者在烹調時會加入大量調味料，建議以黑椒、檸檬汁等代替，更有益健康。

胃部不適。」為了更全面攝取營養，建議每天吃不同種類的蔬菜，從中吸取不同維他命和礦物質；用糙米飯、紅米、麥皮、番薯等代替白飯，有助增加纖維。

Do's & Don'ts

很多人都知道慢性肝病常見於長者上，不過卻未必了解他們適宜吃或應避免的食物種類，張可琪提出以下建議：

高血壓：要奉行低鹽飲食，每日最多吃一茶匙的鹽份，若食物已經加了鹽或豉油，就不要再加雞粉、蠔油等；多用新鮮的調味料如薑、蒜頭、胡椒粉、黑胡椒、檸檬汁、陳皮、果皮，少用醬汁；多吃新鮮的蔬菜，梅菜當然不屬此列；多吃新鮮肉類，少吃高鹽食物如午餐肉、魚蛋等；多吃深綠色蔬菜如西蘭花、菠菜、通菜等，以及鉀質高的食物如香蕉、薯仔，而多飲水亦有助降低血壓。

糖尿病：很多患糖尿病的長者會誤以為他們不能吃飯，形成體內缺乏足夠的碳水化合物，令精神欠佳，其實可吃高纖維的澱粉質，如紅米、糙米、粟米、麥皮等，血糖上升的速度便不會過急。此外，每日最多吃兩份水果如一個橙和一個蘋果。至於番石榴、淮山、南瓜等對糖尿病患者雖然有益，但由於含高澱粉質，必須慎食。避免飲用含高澱粉質的湯水如淮山、茨實，以滾湯如節瓜肉片、茱萸魚片豆腐湯為健康之選。

心臟病：問題是由高膽固醇而起的話，應避免吃內臟、海鮮、蛋黃和動物皮，多吃麥皮之類的高纖維食物；進食含豐富奧米加3脂肪酸的魚，有助降膽固醇，如有需要，可與營養師商量，進食奧米加3脂肪酸的營養補充劑。要注意的是，血脂高的心臟病患者，很多時以為不吃高脂的食物便行，其實過量攝取澱粉質，亦會影響血脂水平，所以不應吃過多飯。

膽固醇高：避免吃動物皮、脂肪和內臟；海鮮和蛋黃要吃得適可而止；多吃高纖維的食物如麥皮、蔬菜、水果，有助降低膽固醇；每星期吃2至3次魚肉，當中的奧米加3脂肪酸有控制膽固醇的作用。