臺南市政府衛生局
林森辦公室(06)2679751東區林森路一段418號
東興辦公室(06)6357716新營區東興路163號

健康報

111年春季刊

臺南市政府衛生局免費癌症諮詢專線
0800-222-543
(週一至週五早上08：00~12：00下午13：30~17：30)

# 三好一巧食 吃出好心情

林瑀慈　營養師

家中長輩是否經常情緒焦慮，有時會抱怨身體的不舒服，或者有忘東忘西、注意力不集中的狀況呢？這些細微的徵兆，都與老年憂鬱有關。隨年齡增加身體的退化，退休後生活重心突變，經歷許多生離死別等，在心理及生理因素的雙重影響下，都會讓銀髮族的憂鬱症找上門。

營養不良會讓身體產生疾病，大腦就與其他身體器官一樣，也會反應出平日飲食是否均衡。有研究整理出，有憂鬱傾向的人體內缺乏omega-3脂肪酸、蛋白質、B群及礦物質，但究竟是飲食影響心情，還是心情影響飲食在目前還未有定論。可以確定的是，好的飲食習慣確實能減少憂鬱情緒的產生，以下藉由三好一巧的飲食原則，介紹適用於長者的抗憂鬱飲食方法，讓長輩吃出好心情。

## 吃得下-善用烹飪技巧煮軟食物

咀嚼與吞嚥能力退化是長者進食遇到的第一個問題，即使菜餚再美味，若不能吃進肚子裡，身體也無法運用這些營養。在備料過程可以將食材切小段成一口大小，使用肉槌拍打或水果酵素軟化肉片纖維等小技巧讓長輩進食變得更容易。

## 吃得夠-少量多餐盡量吃

活動量少、牙齒咀嚼能力下降、味覺退化而降低食慾，這些因素都會讓長者一餐無法吃進足夠的量。若把一天分作4-6餐做準備，將一天所需分散在不同餐次，並養成定時定量的飲食習慣，就能輕鬆達成每日所需要的攝取量。

## 吃得對-六大類食物選擇多樣化

了解如何準備食物與吃足夠的重要性之後，接下來介紹如何選擇食材。在預防憂鬱的飲食中，研究指出地中海飲食比一般西方或亞洲飲食要來得有優勢，以下也整理出一些飲食技巧，讓長輩更能夠運用在日常生活中：

### 多選雜糧避免精製糖

身體利用醣類的過程中，會促進胰島素分泌去吸收醣類，這過程也會製造出血清素，血清素是一種能改善情緒的神經傳導物質。在主食選擇上可分配1/3未精製的全穀雜糧類，如糙米、藜麥、十穀米、地瓜、南瓜等，因裡面的纖維能穩定醣類被分解的速度，同時也穩定血清素於體內的濃度。需特別注意的是避免精製糖的攝取，像是糖果、糕點、甜點等含糖食物，因單醣吸收速度快，雖然體內瞬間有大量血清素產出，但同樣也會很快就消退，反而會造成情緒起伏大、不穩定。

### 優質蛋白質幫助修復

蛋白質能修補身體組織，也是製造血清素的原料。在地中海飲食中，蛋白質來源建議優先選擇白肉如雞肉、魚肉去取代紅肉與加工肉品。在我的餐盤中，蛋白質來源「豆、魚、蛋、肉」順序也與地中海飲食相似，不過將豆擺在最前面，因植物來源做的豆製品還少了飽和脂肪，吃起來不增加心血管負擔更健康。

### omega-3脂肪酸減憂鬱

在許多研究都已找出omega-3脂肪酸能預防憂鬱，因其可自由穿透腦細胞膜並與情緒相關的神經細胞作用，還有抗發炎的優勢都為細胞減輕不少代謝壓力。富含omega-3脂肪酸的食物如：鮪魚、鮭魚、鯖魚、秋刀魚，堅果種子類中的核桃也是優質omega-3脂肪酸的攝取來源，但堅果種子一餐僅需1茶匙的量，建議可當作點心零食吃做補充，或是取代烹調用油，不適合大量攝取避免油脂攝取過量。

### 早晚一杯奶、深色蔬果補B群

維生素B參與體內的能量代謝以及神經物質的合成，在所有營養素中對於銀髮族憂鬱所帶來的影響最大。維生素B屬於水溶性維生素，廣泛的存在於蔬菜、水果、乳製品及豆魚蛋肉中，只要每餐都吃到六大類食物，B群就不容易有缺乏的問題。特別強調的是，葉酸及B12在DNA修復及神經系統維護佔了重要角色，深綠色蔬菜像是菠菜、青花菜中含有較多的葉酸，在「我的餐盤」中蔬菜類就有給出建議每餐深綠色蔬菜至少佔1/3的量。另外，B12則可以從魚、蛋及乳製品中適量攝取，可以參考「我的餐盤」中早晚一杯奶或者有乳糖不耐症的長輩可改用起司、優格取代。

## 吃得巧-天然調味共食更美味

在烹調部分，因長輩味覺不如以往敏銳，可運用天然辛香料或是酸味、鮮味去增添菜餚味道的豐富度。預防憂鬱透過食物之外，家人的陪伴也是一種讓食物美味的秘訣，全家一起上餐桌分享餐點，也能增加長輩進食上的動力。

# 營養好食光

張士澎內科診所
李季樺營養師

## 黑珍珠丸子(2人份)

### 材　料

黑　米 60公克/板豆腐 160公克/鮮香菇 50公克
紅蘿蔔 40公克/玉米粒 40公克
芹　菜 10公克/橄欖油 10cc

**調味料**

鹽巴 適量/胡椒 適量/五香粉 適量/太白粉 少量(增加黏稠性用)

### 營養分析（1人份）

熱量249大卡/蛋白質11公克/脂肪10公克/碳水化合物28.8公克
膳食纖維3.1公克

### 作　法

1. 黑米洗淨後浸泡至少2小時備用；板豆腐用重物壓出部分水份備用。
2. 食材洗淨後，分別將紅蘿蔔、鮮香菇切小細丁，芹菜切末備用(可依個人喜好決定丁狀大小)。
3. 紅蘿蔔細丁先用油炒過後，盛起備用，再將香菇細丁炒香後，盛起備用。
4. 將板豆腐擠壓碎後放入大調理盆，接著將炒好的紅蘿蔔、香菇放入，玉米粒、芹菜末放入，最後加入調味料之後開始攪拌，將所有材料拌勻。
5. 把拌勻後的餡料捏成一顆一顆適中大小的丸子形狀(可依個人口感決定大小)。
6. 將浸泡過的黑米水分瀝乾，把捏成型的丸子外面裹上黑米(因黑米沒有黏性，內餡黏性也不高，所以可以加一點太白粉拌勻後再以握壽司方式將黑米輕壓裹上)。
7. 最後將裹上黑米的丸子用電鍋蒸熟後即完成料理(外鍋一杯水)。

## 健康特色

國民健康署於2018年推出我的餐盤，結合六句口訣對應六大類食物，希望民眾可以對於自己的飲食攝取上更清楚。其中六大類食物之一全穀雜糧類，也是我們常常攝取到的主食，如：飯、麵、麵包等，但是全穀雜糧類裡面有一個更重要的概念是全穀類，什麼是全穀類呢？簡單來說就是沒有經過過度加工，保留下更多的營養素及膳食纖維，也就是原態食物，沒有經過整形的概念，所以吃全穀保健康也是因為這樣喔！根據統計發現大部分攝取到的全穀雜糧類還是以白飯、白麵為主要來源，如果在飲食上透過一些融入技巧，就可以幫助飲食中攝取到更多的營養素及膳食纖維。

此次料理中特別使用到的食材-黑米，黑米屬於全穀雜糧類也符合上面提到的全穀類。黑米所擁有的營養素，除了原本糙米富有的膳食纖維、維生素B群和各類微量礦物質外，更特別的是有花青素。花青素具有非常好的抗氧化能力，可減少體內自由基，在抗發炎、保護心血管及視力保健上面都有不錯的保健功效。

黑米經常跟紫米被混淆為同種食物，黑米其實是黑(秈)糙米，紫米是黑(糯)糙米，兩者皆為全穀類。此料理中黑米要換成紫米來做也是可以，不過紫米屬於糯米，提醒腸胃敏感者吃多可能易有脹氣，另外有血糖問題者，也要注意紫米比較容易引起血糖波動。

料理裡面也加了一些玉米粒，玉米也是屬於全穀雜糧類，只要食材稍作變化，就可以大大提升營養價值，讓我們攝取到更多的膳食纖維及營養素。特別提醒一下，這種剛好一口接一口的丸子，如果不小心一次吃太多，就要再減少當餐的主食，這樣才不會攝取過多的澱粉量。依照我的餐盤來看，食譜的2人份在一餐1人食用的話，除了有主食全穀雜糧類外，也有蛋白質在裡面，只要再增加蔬菜量就可以囉!例如可再搭配一碗蔬菜湯，簡單又營養。這一道也非常適合親子一起動手做，趕快找時間來做做看喔!

### 健康知識＋

- 嚼檳榔不加配料也會導致癌症。
- 國人十大死因第一名為癌症，早期發現較晚期發現治療效果好。
- B、C型肝炎篩檢資格：45-79歲或40-79歲原住民，終身一次；請至成人預防保健醫療院所接受篩檢。
- line搜尋「臺南市政府衛生局社區營養推廣中心」，每周三下午16:00-17:00會有營養師在線上為大家服務，歡迎大家多多利用並提問營養問題。
- 成人正常BMI值應介於18.5≦BMI<24，過輕容易骨質疏鬆、掉頭髮、生長遲緩、貧血等；過重者糖尿病、心臟病、高血壓、中風、骨關節炎等慢性病發生機率高。

國民健康署運用菸捐經費支應
廣告