

飲食三好加一巧 營養健康少煩惱



成功大學醫學院附設醫院
謝曜駿營養師

隨著醫療的進步，台灣在 2018 年時，每 100人就有14人是65歲以上的老年人，正式進入高齡社會。隨著身體的正常老化，口水開始減少、牙齒脫落，會影響到進食時的咀嚼吞嚥功能；而腸胃道功能的改變，容易吃一點就有飽足感，以及味、嗅覺的退化，覺得吃東西的鹹度及香氣都不夠，導致進食量下降，以致發生營養不良、體重下降，甚至是肌少症等問題。所以國民健康署近年來開始在推廣銀髮族的三好一巧，讓大家利用「吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧」的觀念，協助我們長者吃到足夠的營養。

吃得下

當咀嚼吞嚥功能開始衰退時，可能會開始有吃東西變慢、變少或不願意吃某些食物的情形，這時候可以選擇比較嫩的葉菜類(地瓜葉、莧菜等)、瓜果類(冬瓜、絲瓜等)；蛋白質可以選擇豆腐、蛋、魚類，如果肉類太硬可利用太白粉抓醃、肉錘拍打或是使用鳳梨汁泡30分鐘讓肉變軟，也可以善用刀工將食材切短、切小塊或使用調理機直接將食材絞碎。



吃得夠

當發生吃少或容易飽的情形時，如果沒有慢性疾病的限制，能吃就吃，利用餐與餐之間增加點心的方式，來達到一天所需的營養，但還是要優先選擇天然的食材，如：豆花、水果切小塊拌入優格、牛奶加麥片等。

吃得對

網路謠言也是影響長者飲食的原因之一，例如：燉湯營養都在湯，所以喝湯就好，或是喝牛奶會導致骨質疏鬆等。因此跟著我的餐盤口訣聰明吃，也是健康飲食重要的一環。

(1)每天早晚一杯奶：奶類是很好的鈣質來源，1杯奶為240c.c.，如果喝牛奶會拉肚子，可以嘗試無糖優酪乳或優格，也可以利用起司、乳酪絲入菜，例如：起司蛋吐司、洋蔥番茄燉飯等。

(2)每餐水果拳頭大：拳頭大也可以是家裡飯碗的8分滿-1碗，選擇當季、在地的水果，牙口不好可以選擇軟質水果，例如：木瓜、西瓜、香蕉等，若牙口好則可以選擇蘋果、梨子、葡萄等帶皮吃的水果來增加纖維，保持腸道健康。

(3)菜比水果多一點：水果與蔬菜所含的營養成分不同，所以不能互相取代，建議1/3為深色蔬菜(包括深綠、紅、黃、橙色)。(4)飯跟蔬菜一樣多：吃菜很好，但也不能忽略全穀雜糧類的重要性，因為它是熱量很重要的來源，而且建議至少1/3為維持原本型態的糙米、黑米、小米、紅豆、綠豆、玉米、地瓜等。

(5)豆魚蛋肉一掌心：蛋白質食物選擇的優先順序為豆類>魚類與海鮮>蛋類>禽肉、畜肉，且要避免加工肉品，例如：香腸、貢丸、肉乾、培根等。

(6)堅果種子一茶匙：堅果種子屬於油脂類，所以也要避免過量，建議每天1塑膠湯

匙，除了可以加在豆漿、牛奶或直接灑在飯上，也可以入菜，例如：腰果蝦仁炒蛋。

吃得巧

長者因味、嗅覺退化，可能會抱怨食物都沒有味道，因此可以利用天然調味料，例如：蔥、蒜、九層塔、義式香料等，或添加枸杞、紅棗、八角等中藥材來增加食材的風味，避免使用過多鹽、醬油、糖及沾醬，以減少心血管的負擔。同時也可以透過家人陪伴用餐、菜餚少量多樣化及精緻擺盤等方式，來增加長者們的用餐意願。對於老年人來說，除了飲食需多用心、多變化之外，在做好防疫的前提下，多陪伴外出散步或出遊，來增加身體活動並曬曬太陽，可以增加他們的體力及免疫力，同時提高生活品質。



秋分-養生之道



蔚武中醫診所
黃蔚武中醫師

「秋分」，秋天到此是中點。秋分是二十四節氣之一，前後長達十五天。對人們來說，秋分是一年中很關鍵的節氣，春分、秋分日和夏至、冬至日合稱「二分二至」，它們分別是春、夏、秋、冬四季的中點。「二分二至」標誌著天地陰陽消長變化的均分點和轉折點；所以看地球陰陽消長的變化，春分、秋分和夏至、冬至這四個節氣是重點。因為秋分是一年中陽消陰長的開始，從此以後的半年，陽氣漸漸低降，陰氣慢慢增長，萬物走向衰敗，在人的心理上面臨的是下坡的適應，所以「秋分」是一年中很關鍵的轉折點。

「秋分」是一年中很重要、很關鍵的節氣，陰陽的消長變化分別表現在天、地、人三方面，以「天人合一」的生活態度來對應，就是一種順應大自然智慧之道。

俗話說「一場秋雨一場寒，十場秋雨好穿棉。」秋分後，寒暑晝夜參半，涼爽的秋季正式拉開序幕。秋分之後，陣陣秋風襲來，使氣溫逐漸下降，寒涼漸重，所以多出現涼燥。天氣冷暖變化頻繁，應注意添衣保暖，預防寒涼感冒。

秋分易受涼燥入侵身體，吃生津止渴食物，秋天屬金，秋季氣候乾燥，常常使人感到鼻、咽乾燥不適，這時如果能吃些生津止渴、潤喉去燥的水果，會使人頓覺清爽舒適。

「秋分」養生與禁忌。

★秋分補肺益氣，適當吃滋陰潤肺、養陰生津的食品

秋分時節，補肺滋陰潤肺最重要: 飲食上多吃滋陰潤肺、養陰生津的食品。

秋分屬「涼燥」，要多吃一些清潤、溫潤的食物，比如芝麻、蜂蜜、核桃、糯米等；此外，蓮藕、蘋果、葡萄、甘蔗、石榴、梨子、柑橘、山楂、百合、木耳等，都是潤燥養陰的調養佳品。

★外出帶件薄外套，肚子、膝蓋避免受涼燥

由於天氣轉涼，晝夜溫差大，人的免疫力和抵抗力也會下降，最好的服裝是上衣兩件套，裡面穿件薄的或者短袖衣服，外面配件薄外套，中午秋陽燥熱時脫掉外衣，早晚一冷可及時穿上，方便又實用。

★早睡早起，外出走走不怕憂鬱

俗話說：「春困秋乏」，秋季必須保證足夠的睡眠，人才能恢復體力，增強肌體免疫力，建議早睡早起。另外，秋分養生，宜動不宜靜，多出外走走既可鍛鍊身體，讓人神清氣爽；除了快步走、慢跑之外，登高遠眺可以趕走憂鬱、惆悵等不良情緒。對於極少運動的人，剛開始運動

時可多做伸展運動，讓全身感覺通暢。

★不要情緒起伏過大，不宜大動肝火

秋分時的養生內容，有一大部分是關於情緒，應讓情志平和，培養樂觀的情緒。情感起伏會引起氣血紊亂，導致失眠，還會對身體造成損害，所以不可憂愁焦慮或情緒激動，特別是不宜大動肝火。

養生食補：蓮子百合湯

1.清洗新鮮百合與去芯蓮子。取一鍋子放入500c.c.水煮滾後，先放入蓮子。中藥行購買的百合為乾百合，新鮮百合可到菜市場購買，兩者皆可用。

2.另取一鍋子，放入冰糖，用中火炒到冰糖稍微黏稠、融化。冰糖炒過香氣更濃郁，美味度增加。

3.將炒過的冰糖與新鮮百合加入煮蓮子的鍋中，讓蓮子煮到微爛即可關火。

按壓穴位養生

秋天防秋燥，就按4穴道

雲門穴：位於鎖骨下方之外端，胸大肌之上緣，與鎖骨之間的凹陷處。

中府穴：位於雲門穴下方1 寸處（約一個大拇指寬）。

魚際穴：位於大拇指的第一掌骨中心處。

三陰交穴：腳踝內側凸起往上4 指寬處。



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。
- ★遇到疑似或失智者，請以「看(發現異狀)、問(關心需求)、留(適當協助)、撥(聯絡當地警局110或里長)」協助。
- ★趨吉(多動腦、多運動、多社會參與、均衡飲食、維持適當體重)避凶(遠離憂鬱、不抽菸、避免頭部外傷、預防三高)預防失智症。
- ★營養顧得好，生活沒煩惱，營養諮詢專線0800-222-543。
- ★「母乳」是給寶寶最珍貴的第一份禮物，若有哺乳相關問題，可撥打免費孕產婦關懷諮詢專線0800-870-870（國語諧音：抱緊您，抱緊您），歡迎市民多加利用。
- ★孕產媽咪因賀爾蒙改變影響身心理的變化，當媽媽出現情緒問題時，可撥打24小時免費安心專線1925(依舊愛我)或臺南市心理諮商預約專線06-3352982（週一至週五8:00~12:00、13:30~17:30）。