

邁向高齡營養新食代

透過食材切割技巧和烹煮方式改善營養狀況

文字撰寫 | 賴品瑀

受訪對象 | 臺北市立聯合醫院營養部兼社區營養推廣中心主任 張惠萍

65 歲以上長者隨年齡增長，身體功能逐漸的退化，很容易導致營養不良，進而增加衰弱及失能的風險。為了促進長者的健康，健康署特別推出「高齡營養飲食質地衛教手冊」，從挑選食材、調整切割大小及烹煮等技巧，製作軟硬度易於咀嚼的餐點，讓長者不但能「吃得下」更能「吃得夠、吃得對、吃得巧」，讓用餐成為長輩最享受的時光。



注意「吃不下」警訊 調整飲食質地 延緩高齡者退化失智

臺北市立聯合醫院營養部兼社區營養推廣中心主任張惠萍表示，很多的長者因為咀嚼能力變差，不能選擇自己喜歡吃的食物，使得食物的變化性減少，導致食慾下降。而且，若是無法將食物咀嚼成適合入口的大小，就容易發生哽噎的風險。所以，每日三餐給予長者符合其牙口能力的食物質地，以順利攝取足夠的營養，成為照護者與長者本身的課題。張惠萍建議，家人可多觀察長者的咀嚼吞嚥情形及進食量是否有改變，早期發現問題、早期調整改善飲食，必要時尋求社區營養師或其他醫療專業人員的協助，千萬別認為「老了本來就會這樣」而輕忽警訊。張惠萍回顧兩年來在第一線推廣高齡營養飲食質地衛教手冊，許多長者與照護者發現，原來選擇適合食物有撇步。讓高齡者不僅是在家，出外用餐或參加社區共餐也能盡興飲食。

「吃是最好的口腔運動」，張惠萍解釋，咀嚼需要由骨頭、顱顎關節、牙齒、肌肉及神經來共同完成動作，許多民眾常會認為長輩就只能吃泥狀或流質的食物，其實這樣反而沒有訓練到他們口腔的咀嚼功能，會加快退化的速度。陽明大學牙醫學院研究指出，『咀嚼』動作可以刺激腦部負責記憶、學習的海馬迴，維持正常的認知功能，所以多咀嚼是很重要的。因此，參照高齡營養飲食質地衛教手冊，依不同牙口能力給予建議食材、刀工與烹調方式，再利用家中常用的筷子、湯匙和叉子簡單檢測質地分級，以提供適合

了解更多

食譜教學影片



長者軟硬度的食物，不但可以維持長者的營養狀況外，亦能有助於延緩老化與失智，並增進與親友同桌吃飯的社交活動與生活品質。想要進一步瞭解什麼是高齡營養或質地調整飲食，可參考健康署食譜教學影片，就能煮出適合長輩的美味營養均衡飲食。

三好一巧有撇步 六口訣打造健康均衡「我的餐盤」

在調整食物質地滿足「吃得下」這個任務後，下一個課題是「吃得夠、吃得對、吃得巧」，每日攝取足夠與均衡營養。手冊中以「我的餐盤」圖像，並設計 6 個簡易的口訣，「每天早晚一杯奶、每餐水果拳頭大、菜比水果多一點、飯跟蔬菜一樣多、豆魚蛋肉一掌心、堅果種子一茶匙」，不但口訣朗朗上口好記，更應用自己的拳頭及掌心來具體表達食物的份量，協助長者輕鬆打造健康營養均衡的「我的餐盤」。

「我的餐盤」六口訣的健康概念說明如下：

每天早晚一杯奶：乳製品富含蛋白質及鈣質，有助於預防骨質疏鬆問題，每天早晚各喝 1 杯鮮乳 (240 毫升) 或無糖優酪乳，也可以將乳品入菜 (例如：起士烤鮮蔬或牛奶蒸蛋)。若長者有乳糖

聰明吃，營養跟著來。

1 每天早晚一杯奶



2 每餐水果拳頭大



3 菜比水果多一點



4 飯跟蔬菜一樣多



5 豆魚蛋肉一掌心



6 堅果種子一茶匙



我的餐盤

不耐症情形，建議可選用優格、優酪乳等減少腸道不適，或由少量乳品開始攝取，讓腸道慢慢適應乳糖後再逐量增加，亦可改善喝鮮乳會腹瀉的情況。

每餐水果拳頭大：水果可提供維生素、礦物質及植化素等，具抗氧化、抗老化功能。每餐水果攝取量約 1 個拳頭大或切塊水果約 1 碗，每天至少吃 2 次水果，建議選擇在地、當季及多樣化的水果。另外，新鮮水果較市售 100% 果汁更能給長者訓練牙口咀嚼能力的機會且增加纖維質的攝取量。

菜比水果多一點：蔬菜富含膳食纖維及植化素，可維持腸胃健康及提升疾病的防禦力，應該吃的較水果多一些，最好選擇當季盛產且不同顏色

的蔬菜，可獲取不同的營養素。另建議可用一些烹調小技巧讓蔬菜質地變軟，例如：選用嫩葉、切小丁、切絲或拉長烹調時間，都能更好入口。解決長者便秘問題，攝取足夠的纖維質很重要，若需將蔬果打成汁，則建議不要去渣，以保有較多纖維及營養成份。

飯跟蔬菜一樣多：全穀雜糧類與蔬菜的攝取量相同，且至少要有三分之一為糙米、紫米、小米、燕麥、玉米、地瓜等少加工之原態食物，才能攝取到較多的膳食纖維及營養素。長者常因糙米及五穀米質地偏硬而降低攝取的意願，建議可先將糙米或五穀米洗淨，浸泡 1-2 小時後，再以米跟水的比例為 1:1.2 烹煮，就可煮出質地柔軟的糙米飯或五穀米。

豆魚蛋肉一掌心：豆魚蛋肉類為蛋白質的主要來源，每餐約攝取 1 掌心大小。豆類提供優質植物性蛋白質；魚類，尤其是深海魚富含 EPA、DHA，有保護心血管、視網膜神經細胞及腦神經的作用；雞蛋有完整的胺基酸成分，並含有保護眼睛黃斑部的葉黃素；紅肉則除了蛋白質外也富含鐵質等。選擇順序建議為豆類>魚、海鮮類>蛋類>禽肉、畜肉。長者在選擇肉品時，考量牙口問題，建議應用一些烹調技巧將肉質變軟，像以拍打斷筋的方式或用水果酵素(鳳梨、木瓜、奇異果)醃製，可使肉質較軟嫩。

堅果種子一茶匙：堅果種子富含單元不飽和脂肪酸及維生素E，可取代部份烹調用油。堅果種子每餐攝取 1 茶匙量，一天三餐加起來 1 湯匙(1 湯匙=3 茶匙)可一次攝取。挑選市售堅果以低溫烘焙、無調味、包裝完整及新鮮為原則，避免油炸產品。

陪伴讓進食更愉快 推廣高齡友善餐點 還給長輩自在社交

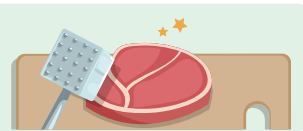
張惠萍表示，手冊提供明確的食物質地調整分級讓營養師、高齡長輩與照護者能更有效溝通，具體理解「軟一點」「硬一點」所指意涵，這是推廣過程中感受到各方最有共鳴的部分。曾遇過長照機構掌廚年輕廚師本來不太能理解高齡長輩需求，在得到這些資訊後就知道可以怎麼做了，掌廚者集思廣益，互相交流能符合各級質地的食譜與作法。例如拍打、去筋膜、用鳳梨酵素醃都能讓肉類變軟，纖維多、質地較硬的蔬菜先冷凍過能變柔軟且不影響色澤等處理手法，皆能保有美味。

因應高齡化社會，質地飲食推廣也走入社區與餐廳，當餐廳推出高齡者適合食用的餐點時，長者就不需因「怕麻煩人家」而減少與親友聚會外食。社區關懷站也可準備食物調理機、料理用剪刀等工具協助前往的高齡者進食。「一起吃才好吃！」張惠萍表示，若只有長輩獨自一人用餐，缺乏陪伴，則較容易發生吃不下、吃不夠的情形，社區共餐不但提供均衡營養的餐點，更給予陪伴、互動的社交機會，一起聊天、運動甚至玩玩桌遊等各種活動，讓高齡者吃得開心、持續動腦，保持身心健康的生活品質。MOHW

肉類的食材嫩化小撇步

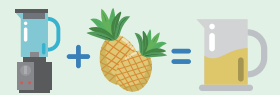
STEP 1

可先以肉槌打肉片，或者去除肉片筋膜。



STEP 2

將新鮮鳳梨打成鳳梨汁。



STEP 3

取適量鳳梨汁，將肉塊放入醃製。
(可用手輕拍或揉捏肉塊使肉質軟化)



STEP 4

沖洗掉鳳梨汁，即完成肉類食材嫩化，可以開始烹調囉！



特別誌謝

臺北市立聯合醫院營養部兼社區營養推廣中心
主任 張惠萍