



樂齡飲食美味好食力

營養室營養師 鄭千惠

隨著臺灣正式邁入高齡社會，年長者的營養問題也逐漸被大家重視，因為營養不良背後的意義包含老年衰弱、生理功能下降、臥床的隱憂。工作上常遇

到低體重、營養不良、衰弱症等問題轉介到門診的老年人，當營養師進一步評估後發現，這些老人往往有意想不到的咀嚼或吞嚥問題。

95歲的林爺爺最近體重減輕，行走緩慢，醫師懷疑有衰弱的問題轉介營養門診……。和林爺爺互動的過程中發現他都嘟著嘴講話，偶爾還用手推一下上唇，仔細詢問，他告訴我他的假牙（全口假牙）已經戴35年了，一直都很好用，最近幾個月不知道為什麼上排假牙一直掉下來黏不上去，吃東西很不方便……。

87歲的項奶奶則是低體重的原因轉介營養門診，來到營養門診的項奶奶穿得很正式，態度也很客氣，我心想她應該是一位注重禮儀的長輩……，仔細詢問她的飲食過程中她說：這幾年已經很少在外用餐吃飯，因為假牙只有外出時才會配戴，在家吃飯時一定會把假牙拿下來，假牙磨得她的嘴巴很痛……，自從先生去逝後這幾年都和兒子媳婦同住，子女們很忙，她也不好意思太麻煩孩子們，三餐都是自己簡單處理……。



美味健康的餐點若咬不動或吞不下，身體仍然無法獲得足夠的營養素，一般而言，咀嚼能力差的長輩往往攝取較少的肉類、堅果及蔬菜。為降低咀嚼吞嚥問題造成的營養不足，提供食物給家中長輩應該兼顧美味、營養、好咀嚼等幾項特色，現在我們就來談談咀嚼吞嚥困難飲食製備原則。

咀嚼困難飲食製備原則

1. **豆魚蛋肉類：**豆魚蛋肉類是質優蛋白的重要來源，攝取足夠的蛋白質可以預防肌少症的發生，是老年人預防衰弱的重要營養素，此類食物中的豆魚蛋都屬質地較為柔軟的食物，適合咀嚼力不佳的人食用。至於肉類則應選購里肌的部位以切片、切絲或剁碎後用蛋白、氣泡飲料、新鮮水果（鳳梨、木瓜、奇異果）、太白粉或酸奶來醃製以調整食物的軟嫩度，讓食物更加的美味。
2. **蔬菜類：**統計咀嚼能力較差的人平日蔬菜的種類及總量都不足，在此建議家屬選擇蔬菜時仍應多選擇當季的軟嫩蔬菜為佳，烹調時宜以去粗絲、切短、切細、煮久等方式來製備。
3. **全穀雜糧類：**全穀雜糧類可以提供豐富的醣份、維生素 B 群、植醇及纖維質，是老年人良好的熱量來源之一。然而由於咀嚼能力不佳的關係，許多高齡者少吃全穀雜糧，多選擇精緻穀類，非常可惜。其實，幫咀嚼能力差的長輩準備鬆軟可口的全穀雜糧並不困難，較常見的方式包含：延長全穀

雜糧泡水的時間，烹調時增加水量（1:1.2 ~ 1.5），使用壓力鍋或將全穀雜糧泡水後冷凍後烹煮都是很好的料理方式。

吞嚥困難飲食製備原則

隨著年齡的增加及伴隨各種共病症，吞嚥困難的問題在老年人中並不少見，最常聽到的主述是喝水容易嗆咳。因此給予吞嚥困難老人的液體食物時可以考慮調整液體的稠度，以利吞嚥。目前市面上常見的增稠劑包含 1. 澱粉類：如太白粉、蓮藕粉、穀粉等，2. 膠類：如吉利丁、愛玉、洋菜等，3. 商業增稠劑：如快凝寶、吞樂美、易凝素等。

製備固體食物時除了食物的軟硬、濕潤度外還應該注意食物的黏附度及凝聚性，黏附度高的食物不利吞嚥，如湯圓或花生醬；凝聚性差的食物在口中不易形成食團也不利吞嚥，如乾澀的蛋黃、市售餅乾等，供應菜餚給這些高齡者可能都需要改變食材、調整烹調方式或添加商業糊餐塑型劑等以避免吞嚥困難的老年人食不下嚥。

美國著名的心理學家馬斯洛說，人類需要滿足生理、安全、社交、尊重及自我實現五大需求，而提供合宜的食物給高齡的長輩不只是給與足夠的營養支持，用餐的過程還包含良好的社交支持系統，滿足長輩被愛與尊重的需要，讓家中的長輩可以開心進食。將俗謂「能吃就是福」提升到「能嚼能吞－生活更滿足」，讓銀髮的長輩生活健康又幸福。