



# 邁入高齡化社會—— 老年人的飲食迷思



◆口述／資料提供：竹東分院院長暨老年醫學部主治醫師 詹鼎正  
◆採訪／撰稿：公共事務室管理師 梁世箴

我們常聽到身邊有人提醒：「年紀大了，吃清淡點吧。」或是：「我來煮一些比較軟爛的食物，適合老人家吃的。」但是事實真的是如此嗎？老人家的飲食真的只適合特製？從此離色香味俱全的美食愈來愈遠嗎？有哪些是老年人飲食的需求，或是注意事項呢？

## 迷思一：老人家需要調整飲食嗎？

老年人飲食第一個原則，就是假如老人家牙齒都是健康良好的狀況下，基本上年輕人吃甚麼，老人家就可以吃甚麼，不需要特別限制。第二點，老人家如果牙齒不好，首先要注意的是先顧好牙齒，做好口腔保健，老年人牙齒健康的 80/20 原則，就是希望 80 歲時

還有 20 顆自己的牙齒。如果牙齒沒辦法咀嚼較硬的食物，就要調整食物的質地，包含用牙齒、用牙齦以及舌頭就可以攝取的食物。重點其實還是要兼顧色香味，因為改變質地後，食物會重新塑形，例如肉排絞碎後，重新組合成碎肉的肉排，而不是原本絞碎後那一坨的樣子，看起來就會比較好吃；有些家庭為老年人煮的飲食就使用剁碎的飲食，比如青菜、馬鈴薯泥等等就是一坨一坨的，這樣也會影響食慾，食慾不佳就會減少營養的攝取，進而影響身體的健康。所以只要牙齒狀況是 OK 的，就不需要特別改變飲食，兼顧好吃和營養也是很重要的。



## 迷思二：老人家一定要吃清淡嗎？

其實沒有限制老人家的飲食一定要清淡，因為老人家味覺、嗅覺會退化，食物的味道清淡反而會降低老人家的食慾，減少營養的攝取。因此除非是因應相關的疾病，比如老人家同時伴隨有糖尿病，就不能吃甜，有心臟病、腎臟病就不能吃鹹，食物少了這幾味就相對會變得清淡，所以是為了疾病去調整飲食，而不是只要年紀大了就得吃清淡。一般正常沒有疾病的老人家飲食反而可以增加味道，加上一點點酸甜苦辣，還可以促進食慾呢。

而老人飲食必須要避免的食物有哪些呢？簡單來說，只要是對一般人不健康的食物，老人家也不應該吃，至於其他應該要避免的食物，則不是因為老了才不能吃，主要是針對不同的疾病，要去改變原先的飲食習慣，並避免對健康有害、有影響的食物。醫學上來說，老人家胖一點點是好的，根據研究顯示，老年人身體質量指數（BMI）值在 27 ~ 30 之間的死亡率最低，若是家中老人莫名忽然變瘦就要特別去做評估，比如說

愛吃的食物變成不吃，就要特別關心一下他的身體狀況。

另外關於老年人飲食，多樣、均衡都是重要的原則。現今社會老人家最常碰到的問題，尤其是遇到家中只剩下兩位老人的狀況時，就是可能會煮一次大份量的餐點，再分為很多餐吃，這樣就很難達到均衡的目標了。所以目前許多社區有在推廣的老人共餐或共食的觀念就會有所幫助，共餐不一定是經濟上考量，其具備兩大優點，一、可以增加老人交誼活動，參與共餐除了可以與厝邊鄰居聊天、提升人與人之間的互動與關懷外，有時還會加入一些團體課程或運動，來提升老人家的活力，多與人接觸交流可以豐富老年生活。二、飲食可以多樣化一點，自己去買自助餐時，常常都會挑同樣的菜，無法達到飲食多樣化的目的，參與共餐，會結合不同人的喜好餐點，無從挑剔，自然就有機會多攝取與平常不同飲食。

綜合以上說明，希望大家都可以打破老年人飲食的迷思，讓家中長輩可以吃得健康又開心！

