

高齡飲食

飲食原則：

1. 質量並重均衡飲食型態

均衡攝取六大類食物，並攝取足量水分與適當運動。



出處：衛生福利部國民健康署

2. 牙齒功能不佳、咀嚼不良

選質地較細軟的食物，如：魚類、細絞肉、豆腐、蒸蛋等；蔬果則多選根莖類或瓜類、嫩的葉菜。烹調時，將肉、魚類等蛋白質豐富的食材、堅果或水果類等先切成小塊或細絲、剁碎或泥狀再與主食或蔬菜一起烹調，增加食物的營養密度，改善營養狀況，如：蕃茄肉泥濃湯、雞肉小米粥、芝麻豆漿。

3. 味覺退化、口味過重

食材的選擇以新鮮為佳，避免醃漬、加工成品。烹調時多選擇較能保存食物鮮味的方式，如：烤、燻、蒸等。可加入檸檬、鳳梨、芒果等水果或特殊香氣的食材；如：香菇、海苔、九層塔、枸杞等，以減少用鹽量並增添美味，如：檸檬蒸魚、九層塔細末炒蛋、香菇燉雞、芋香絞肉等。

若有沾醬油的習慣，可將醬油加一半的水稀釋後再沾食，如此就能減少鈉的攝取量。

4. 食慾減退，減少食量

儘量選擇營養濃度較高的食材，如：以加鈣米、多種營養穀米取代白米，以雜糧麵包取代白土司；以牛奶或豆漿取代白開水等。

採用少量多餐方式進食，並在餐與餐之間補充簡便點心，如：牛奶穀片、麵茶、優格或豆花等。

若體重過輕時，可考慮使用市售營養補充品，但以先與營養師溝通後再依個別情況選用為宜。

5. 年長者若有吞嚥困難問題時

烹煮食材宜柔軟、少筋、少粗纖維，避免稀流質、不均質或較乾澀、酥脆的食物。(避免以下食物，如：水或飲料、清湯、含玉米顆粒的玉米濃湯、含火腿丁的鹹稀飯或餅乾、酥皮類點心等)。

烹調時可將食材以調理機或果汁機攪打細緻、研磨成均質狀，以避免嗆到。(如：馬鈴薯泥、肉泥、豆腐、菜泥、果泥等)。

此外也可利用洋菜粉、太白粉、蓮藕粉或市售增稠劑，加入稀薄液狀食物中製成凍狀、羹狀或較濃稠的成品，避免嗆咳的發生；如：果凍、豆腐羹、南瓜肉泥濃湯、花生芝麻糊等。

6. 年長者若容易便秘

多選用含纖維質高的五穀根莖類或豆莢類，例如：五穀米、地瓜、南瓜、四季豆、甜豆等。

烹調時可將蔬菜類切細碎或小丁狀加入主食或肉類中一起烹調，如：山藥魚末粥、地瓜麥片粥、絲瓜肉末細麵等。

硬而無法咀嚼的水果，可用濾渣的果汁或果泥代替，同時要增加水分的攝取，每日的建議量為 1500~2000c.c。