

## 長者健康飲食法



人口老化的問題在香港日趨嚴重，老人的健康和營養不良的問題也值得大家關注。不少老友記都被「三高」，即是高血糖、高血脂和高血壓的問題所困擾。所以，老友記享受退休生活的同時，亦應遵從「少油、少鹽、少糖」的均衡飲食原則，每天進食兩份中型的水果及三份蔬菜（一碗半熟菜），並要攝取足夠的蛋白質（約5-6兩的瘦肉）和鈣質。不少長者因味覺敏感度下降，或會偏向愛食咸味的食物。有些長者可能因牙齒鬆脫以致咀嚼困難，或是受各類痛症的困擾，胃口下降。以下提供一些營養小貼士：

1. 多選用較稔身的材料，例如魚柳、豆腐、蒸蛋白，以確保足夠的蛋白質攝取
2. 蔬果方面，可多選擇軟身的瓜菜例如是節瓜、冬瓜、甫瓜、稔的水果如奇異果、香蕉、火龍果、熟透的啤梨等
3. 不妨考慮添置一部攪拌器，以方便製作肉碎或其他生果蓉如蘋果蓉
4. 煮食時可以先將食材切碎及起骨，多採用蒸、炆、燉方法煮稔食物
5. 每天飲用1杯高鈣低脂/脫脂的牛奶或豆奶，以補充足夠鈣質（骨湯的鈣質含量極少，且飽和脂肪含量高，有損心血管健康，應減少飲用）
6. 減少進食高鹽份的食物如咸蛋、咸魚、醃菜、罐頭食品及高鹽份調味料如鹽、豉油、魚露、雞粉等
7. 可以多採用天然的調味料如薑、蔥、蒜、胡椒、黑椒、五香粉及醋等來突出食物的味道

在此亦想提提各子女應多探訪長者，留意其胃口及體重變化。若長期食慾不振，引致體重下降，經常出現疲倦等營養不良的症狀，甚至乎察覺到長者有吞嚥困難或肌肉委縮的情況，應尋求認可營養師及醫護人員的協助。若有需要選用市面上的營養補充品，必須在認可的營養師的專業指導下適量服用。