



隨著醫療保健觀念的進步，國人平均壽命逐漸延長，老年人口的比例越來越高！隨著年紀增加，身體器官就像是機器一樣，用久了，一些零件就會有折損和不靈敏的狀況。例如：牙齒鬆脫(影響咀嚼功能)、味覺退化(吃東西口味變重，喜歡吃一些醃漬的食物)、關節退化(活動量減少、熱量消耗少，造成體重上升)、膀胱儲存尿液的能力降低(小便次數變多，就不想喝水)，另外蔬果攝取也因牙齒問題而攝取較少，便秘的問題就產生了...等。面臨這些轉變，該如何調整飲食呢？別忘了「均衡飲食」仍是健康的基礎，六大類食物都要吃到，而且種類要多樣化，再來調整飲食的內容喔！

全穀根莖類，也就是我們的主食，能夠提供大部分的醣類和熱量來源，不過，吃的量會依照性別、年齡、體型、活動量不同而有所增減，衛生署建議每天要吃**2~3.5碗**，如果最近發現變胖了，可能要比平常的量減少**1/3~1/4**。

豆魚肉蛋類，建議選擇新鮮的食材，減少食用加工製品。盡量選擇瘦肉，減少肥肉或是內臟類的攝取，若嫌瘦肉澀、咬不動，也可選擇魚類或豆腐、豆干等豆製品，一樣可以獲得豐富的蛋白質。

蔬菜類，提供豐富的纖維質、維生素及礦物質，可以預防便秘，且其熱量低又有飽足感，如果需要體重控制或是經常覺得吃不飽的人，可以多多攝取蔬菜唷！每天建議至少要攝取半斤蔬菜(煮熟後約**1.5碗**)，如果牙齒功能不好時，可選擇嫩葉、瓜類，或是剁碎或打成泥狀，都能補充到蔬菜的營養。

水果類，選擇當季新鮮的水果，才是便宜、好吃又營養！如果水果太硬咬不動，可以選擇一些軟質的水果(例如：香蕉、西瓜...)，或用湯匙刮成果泥、甚至打成果汁都可以，不過記得不要過濾，連渣一起吃。另外要注意的是，水果糖分較高，不能用來取代蔬菜喔！

油脂與堅果種子類，提供脂肪和必需脂肪酸。油脂攝取過多，容易造成肥胖或增加心血管方面疾病的罹患率，利用低油烹調方法，如：清蒸、涼拌、水煮、滷、烤...等，取代煎、炸、炒等方式，可以降低油脂攝取。另外，堅果種子類(如：花生、腰果、芝麻...)裡面所含的不飽和脂肪酸是對身體有益的，行政院衛生署建議每天每人可以攝取一份(約一小把花生或一湯匙芝

麻)。

低脂乳品類，含豐富蛋白質及鈣質，建議一天**1.5杯(1杯=240c.c)**。除了鮮奶之外，優酪乳、優格和起司都可以搭配使用，讓我們的奶製品變化更豐富。

最後一個重點就是水份，水是人體的基本組成，多喝開水可調節體溫、幫助消化吸收、運送養份、排除廢物、預防及改善便秘，每天攝取**6~8杯水(1500 c.c ~2000c.c)**。若擔心半夜頻尿，可以趁白天，少量多次補充足夠的水分。

提醒老人家們，餐餐規律，只吃八分飽，避免暴飲暴食，飲食中盡量少油、少鹽、少糖、多纖維、多喝水，選擇適合自己身體狀況的活動，保持愉快的心情過生活。想當個追尋夢想的不老騎士嗎？想過個健康快樂的退休生活嗎？第一步就從飲食做起吧！（文／臺北醫學大學·萬芳醫學中心營養師 吳思諭 第**153**期/101年12月發行）