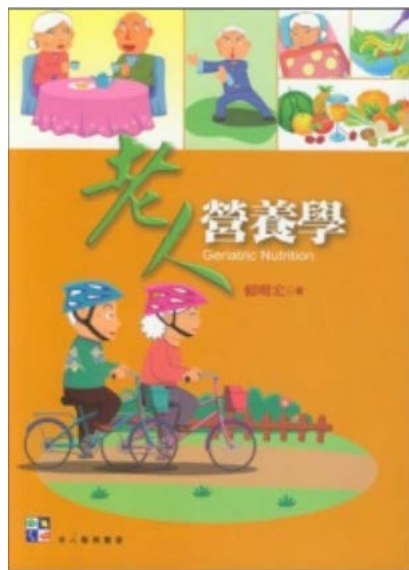


書評

書籍介紹：老人營養學

邱予妍¹



作者/賴明宏

出版社/威仕曼文化事業股份有
限公司

出版日期/2011/10/01

商品語言/中文/繁體

本書作者賴明宏先生為臺北醫學大學藥學研究所食品化學博士，現為耕莘健康管理專科學校護理科助理教授，專攻食品化學，老人營養學等，為培育此書作者到日本參訪老人照護機構，並參與美國塔夫茲大學人類營養及老化中心的抗老化研究，蒐集各國老人與營養相關最新最完整資料來完成本書內容。

本書大綱：第一章：高齡化社會現況；第二章：老化機制及老化的生理變化；第三章：基本營養概念；第四章：老年人的營養需求；第五章：老人營養評估及其現況；第六章：老年人的飲食種類；第七章：老人慢性疾病飲食；第八章：老年人健康食品的補充；第九章：藥物與營養；第十章：長期照護介紹及長期照護進食之照護方法；第十一章：老年人飲食的衛生與安全；第十二章：老年人的飲食計畫與營養教育。

¹ 國立成功大學老年學研究所碩士班學生。

本書從目前世界及臺灣人口高齡化現況談起，國內國外對於老年的定義如何，老化的機制像是外表組織和器官的變化及身心老化如何表現，分成心理方面適應，社會方面的改變，並建立健康老化的新思維，教育讀者何謂老化的生理心理及社會面向的「最適化」。

接下來介紹基本的營養概念，簡易介紹各類營養素維生素的功能，並說明老人因為生理老化的改變影響營養的需求，讓讀者了解老人的營養狀況如何評估，舉例一些簡易的營養不良篩檢表及指標供參考，飲食評估部分有二十四小時飲食回憶法，飲食頻率法，飲食紀錄法，飲食秤重盤存法及飲食歷史等方法比較其使用上的優缺點。

再來是提供老人飲食種類的建議，例如：普通飲食原則、細碎飲食原則、半流質飲食原則、全流質飲食原則、素食飲食製備以及管灌飲食方式等，提供簡易介紹及食譜供讀者參閱，老人慢性病的飲食原則方面則簡易介紹常見的慢性疾病，像是糖尿病、骨質疏鬆、高血壓、高血脂與冠狀動脈心臟疾病、痛風、癌症等要注意的症狀有哪些和飲食控制或預防飲食。

而臺灣邁入高齡社會更顯積極推廣預防老化觀念，老年人服用的健康食品與日俱增，但多數沒有選購到適合自己的健康食品，如何選擇健康食品變得很重要，更要謹慎評估，書中會介紹如何辨別健食字號及健食規字號，本書也列出行政院審核通過的產品項目及成分內容，還有有益老年人的七種健康食品，方便讀者在替長輩選購時有個依據。

而老人服藥與營養之間的關係也十分值得觀切，畢竟身體機能的老化常使老年人出現一些慢性病需長期服藥，根據調查大約有90%的老年人有使用一種或一種以上的處方藥物，加上普遍有服用健康食品的現象，本書提到藥物的代謝、藥物副作用、及藥物與食品的交互作用都是非常受用的知識，因為很多藥物會改變

身體對營養素的使用方式，書中小表格整理出常見的藥物成分及副作用，值得仔細閱讀。

最後就是對於長期照護介紹及長期照護進食的照護方法，目前長期照護的服務模式分為機構式、社區式、居家式三種，而要決定老年人適合哪種照護需求則必須根據日常生活能力（ADL），工具性日常生活能力(IADL)及認知能力的分數來決定，長期照護進食部分則有一些原則，例如：盡量以口進食以刺激意識清醒活化腦部，盡量維持往前微傾的坐姿進食使容易吞嚥，選用方便輔具輕鬆進食，書中也提供一些輔具圖片介紹一些像餐具的設計，關於照護者該如何協助進食也有圖片和文章解說，以最適當的方式進行，畢竟長期照護問題已成為政府及大眾不得不重視的問題，很多困難需要克服，讓被照護者及照護者之間關係達到共識及保持好的品質。

不論在家中或是機構中，食物製備時都要注意的食品衛生安全問題，有那些常見的食品中毒種類，製備時的衛生管理，並介紹 HACPC 預防品管的重要性，為一整套標準預防食品潛在的危害，最後應該如何為老年人訂定適合的飲食計畫與營養教育，須瞭解老年人對食物的選擇及進食的因素，例如心理問題：可能兒女成家立業造成獨居，所以飲食上就趨向外食或簡單化隨便解決，抑或生理因素像是口腔吞嚥上的困難，疾病影響的造成進食的困難，在社會經濟方面也是考量之一，採購食物的便利性，經濟來源問題或是烹調環境限制都有可能影響，所以擬定老年人的飲食計畫需要縝密的思考背景，才能有效老年人的健康營養狀況。

步入銀髮熟年，身體各種器官、功能逐漸衰退，健康飲食及均衡營養更形重要；但如本書所言根據衛生署的老人膳食營養狀況調查，國內銀髮族的營養問題多多，包括醣類攝取偏低、蛋白質攝取偏高、維生素 B6、維生素 E、鎂、鈣質都

不足，鈉攝取太多，長期下來可能引發慢性疾病。老年人之所以容易發生營養問題，多半肇因於口腔健康變差、牙齒不好以致咀嚼困難、吞嚥不易，加上味覺敏感度降低，自然胃口不佳，而神經肌肉的協調度變差，也會影響老人進食的慾望。因此，製備老人餐食必須多加考量，例如：以煮軟、剁碎、增稠等方式提升食物的適口性；利用蔥、薑、蒜、八角、花椒等天然調味料，來增加食物的味道，且不妨少量多餐，以減少腸胃道的負擔。

此外，老年人的肌肉組織減少、代謝速率變慢，對於熱量的需求也比年輕時更少，但營養素的需要並未減少；換言之，長輩們不宜像年輕人吃的那麼多，但又得維持足夠的營養，所以食物的多樣性很重要，唯有廣泛攝取各類食物、不要挑食，才能獲得充足均衡的營養。

本書不單單提供營養相關的知識也多元蒐集在照護老人飲食及計畫上會面臨的問題，畢竟老年人營養缺乏問題不單純只是生理老化造成的，其中有很多因素是環環相扣的，因此作者細心整理出這本著作，將一些相關知識深入淺出的統整歸納，是一本很好的家庭必備健康教育書籍。