

主題論文

活力銀髮

能吃最幸福

潘玲玲¹

壹、由餐盤出發 走向均衡

健康飲食首重均衡，為落實均衡的概念，許多國家均依據其飲食文化與特色，設計出屬於該國的「我的餐盤」，藉由餐盤中食物的種類、份量與擺放位置，教導民眾快速地掌握均衡飲食的樣貌，吃出健康。民國 107 年在眾營養教育工作者的殷切期盼與營養先進的努力下，衛生福利部國民健康署以「國民飲食指南」為基礎，推出了台灣第一款的「我的餐盤」，為均衡飲食畫出了清晰的藍圖，期待全國民眾能聰明吃，營養跟著來。

我們的餐盤從外觀看是方形的，有別於美國所設計圓形的餐盤，餐盤中包括：乳品類、全穀雜糧類、蔬菜類、水果類、豆、魚、蛋、肉類與堅果種子類等六大類食物，換句話說，均衡飲食強調多元的食物攝取，六大類食物，樣樣不可少。至於食物份量的相關建議，也透過民眾可以琅琅上口的六句口訣，給予明確的指引。這六句口訣如下：「每天早晚一杯奶」、「每餐水果拳頭大」、「菜比水果多一點」、「飯跟蔬菜一樣多」、「豆魚蛋肉一掌心」和「堅果種子一茶匙」。同時，餐盤的下方設計了兩個可愛的綠人兒，標出了貼心的健康小提醒：「每週運動至少 150 分鐘」與「多喝水取代含糖飲料」。另外，針對銀髮族，更提出「吃得下—善用烹調軟化助吞嚥」、「吃得夠—少量多餐能吃盡量吃」、「吃得對—每天吃足六大類食物」與「吃得巧—天然調味共食更美味」四個要點，讓長輩們突破咀嚼和消化吸收等生理限制，享受吃的幸福。

均衡營養的觀念必須從小深耕繼而生根。要吃得營養，吃出健康，自幼的牙齒保健，刻不容緩。建議初老的銀髮族，除特定的餐敘外，平日盡量減少外食，因為在家開伙即意味著把健康的掌控權，從餐廳老闆的手中奪回，可算是個人獲

¹衛生福利部臺南醫院營養師

取健康最基本的投資。至於如何在家輕鬆上菜呢？首先，可以一次就煮大份量的食物，如牛肉湯、燉雞湯或燉排骨湯等，並依平常一次的食用量，分裝成小包裝，再將之冷藏或冷凍，待食用時再取出加熱。若食物在 3 天內可食用完畢，可採用冷藏的方式；若食物要吃比較多天，則建議採用冷凍的方式。注意務要在小包裝上標註烹調的日期，以避免食物因疏忽久放而風味變差或酸敗，同時做到食物入庫能符合先進先出的原則。另外，也可利用市售的半成品，例如：冷凍水餃或包子、冷凍蔬菜丁等，這樣就可節省做菜所需時間及減化食物烹調的步驟與過程。

貳、 活力銀髮的飲食關鍵

談活力銀髮，必先擁有健康的心智，而規則且足夠的運動，除了對心智健康有正向的影響外，也是追求活力銀髮不可或缺的要項，至於飲食與營養方面，則可由骨骼保健和肌肉強化兩方面加以闡述：

（一） 骨骼保健：

年紀漸漸增長後，骨質會開始慢慢地流失，骨量減少，骨密度變小，骨組織的結構變差，造成骨骼脆弱，骨折的風險大增。骨質疏鬆是一種系統性骨質流失的現象，它也是老年人常見的疾病之一。

與骨骼保健相關的營養素，主要是鈣質與維生素 D。鈣質的主要功能是形成骨骼，來支撐人體；維生素 D 則能幫助鈣質吸收。雖然富含維生素 D 的天然食物，種類並不多，我們仍應盡量多吃含維生素 D 豐富的食物，而人體維生素 D 主要來源是皮膚經陽光照射合成，故建議不擦防曬乳出去曬太陽，且最好選擇陽光溫和的早晨或傍晚曬太陽，以避免曬傷。老年人因腸道吸收能力降低或行動不便，導致陽光曝曬減少，加上皮膚合成的功能降低，故維生素 D 缺乏的狀況甚為普遍。

根據衛生福利部國民健康署在 108 年 3 月 5 日最新發布的 102-105 年國民營養健康狀況變遷調查報告，國人維生素缺乏最嚴重的是維生素 D，尤其以 65 歲以上的族群最為嚴重；礦物質以鈣的不足居首位，其中 65 歲以上男性鈣的攝取量僅達建議量的 60%；女性更低，只達 50% 左右。以上官方公布的兩個國人最缺乏的營養素，也是老年人最缺乏的營養素，值得注意的是，兩者均與骨骼保健密不可分。

為達成骨骼保健，一般原則如下：

1. 足夠的鈣質攝取，如：牛奶、起司等乳製品、黑芝麻、小魚乾、芥藍菜、莧菜、黑甜菜等深綠色蔬菜、傳統豆腐、五香豆干等。
2. 足夠的維生素 D 攝取，如：深海魚類、蕈菇類、蛋黃或添加維生素 D 的牛奶等。
3. 適度的曝曬陽光，身體會產生維生素 D，幫助鈣質的吸收。
4. 減少使用含咖啡因高的食物，避免食物中的鈣質流失。
5. 限制可樂、汽水等含磷酸的碳酸飲料，因攝取過多的磷酸，會導致鈣質流失。
6. 烹調時可利用醋、檸檬等酸性物質，讓食物中鈣質流出，有助人體吸收。醃製肉類，也可添加一點醋來調味。
7. 多運動，運動可以幫助鈣質貯存在骨頭內。養成規則的運動習慣，應由選擇適合自己體能的活動開始，例如：散步、健走、打太極拳、跳土風舞、甩手、健身操、瑜珈等。老年人不宜遽然從事太激烈的運動，以避免運動傷害。

（二）肌肉強化：

老化的過程中，人的身體組成會發生一些變化，就如：肌肉減少與脂肪增加。以一位 65 歲體重控制得宜的女士為例，一眼看過去，她的體重跟過去都差不多，外觀也沒有多大的改變，但細看體內的組成與分布，卻與 30 歲時的她大不相同，其中體脂肪的堆積越來越多，肌肉則越來越少。肌肉的質量與能力將隨著年齡增加而慢慢下降，50 歲以後，肌肉的退化尤其明顯，使得身體的活動能力、肌耐力等大不如前，故近年來肌少症倍受重視。

強化肌肉有兩項要務，第一是長期且規律的運動，強調肌力或阻抗性訓練的運動，以提升肌肉的品質；第二是充足的營養，強調攝取質優量足的蛋白質，同時搭配足夠的熱量，以供應合成肌肉所需用的原料。

在醫院的臨床觀察中發現，魚、肉的攝取量與年齡成反比，即年齡越大，魚和肉會越吃越少。這可能與高齡者消化吸收功能變差有關，另外，也可能和缺牙導致咀嚼困難或剔刺困難有關。高齡者如何突破老化過程的生理變化，確保吃足身體所需的蛋白質與熱量，以有效維持身體的肌肉量，是每一位年長者及他們的家人與照顧者必須聚焦的議題。

強化肌肉的飲食建議：

- 1.足夠的蛋白質攝取，如：牛奶、豆漿及新鮮的豆腐等黃豆製品、魚類、蛋類、肉類等，鼓勵多加攝食。
- 2.盡量選擇質地細緻，不因久煮而變老的肉，如：去骨雞腿肉、豬絞肉等。
- 3.若肉類實在吃不動，可選少刺、肉質細軟的魚片，如：鯛魚片、白鯰魚、鱒魚等。豆腐和蛋類易於咀嚼，都是優質的蛋白質來源，對長者特別合適。蛋類注意不要煎太老，炒蛋、蒸蛋、蛋豆腐都是不錯的選擇。每天 1 個蛋，可以放心吃全蛋，除非膽固醇過高。
- 4.肥肉、雞皮、豬皮等，屬於動物性的油脂類，並非蛋白質，多食無益。
- 5.雞湯不能只喝湯，要吃雞肉；魚湯不能只喝湯，要吃魚肉；排骨湯不能只喝湯，要吃排骨，因為蛋白質永遠在雞肉、魚肉與排骨中，存在湯裡的蛋白質非常有限。
- 6.善用剪碎各類食物的食物專用剪刀，或馬力強大的食物調理機、攪拌機，以協助食材均質化，克服咀嚼與吞嚥困難。
- 7.在強調多吃蛋白質之際，也不能偏離均衡概念。不建議在一餐中，為了多吃豆、魚、蛋、肉類，而完全不吃飯或只吃兩小口飯。要知道若不吃飯或其他全穀雜糧類，則所吃進的蛋白質，只能做為提供熱量被燃燒掉，無法用來合成肌肉或修補組織。此觀念解釋了為何高蛋白，必須搭配足夠熱量的原因。
- 8.食物中添加油脂、淋汁或勾芡，除增加口感美味外，也讓長者好吞食，更能增加熱量。
- 9.蛋白質的攝取，分散在三餐吃比集中在一餐吃好。
10. 在食物中無法吃足蛋白質與熱量的長者，可考慮營養品的補充。均衡的營養配方是首選，液狀與粉末兩者皆可。選擇時，應特別注意營養品的成分與蛋白質、脂肪、醣類比例，評估其是否適合長者現有的慢性病。
- 11.若要單獨補充蛋白質，則乳清蛋白比酪蛋白好，在鹹粥中添加高蛋白粉末，是提升蛋白質很好的策略。
- 12.為合成肌肉，運動後補充蛋白質比運動前補充蛋白質好。

總而言之，欲增進高齡長者的活動力，達成活力銀髮的目標，建構強健的骨骼與肌肉，缺一不可。

參、健康食品面面觀

注重養生的長者，平日總是認真汲取保健知識，對於飲食，更是餐餐考究，甚至，對一些宣稱能抗老或特殊功效的健康食品趨之若鶩。面對架上瓶瓶罐罐的健康食品，電台與藥局老闆的強力推銷，究竟該何去何從？如何選擇？

(一) 鈣片：

銀髮族若無法從飲食中，每天吃足 1000 毫克的鈣質建議量，可考慮選購鈣片，市售鈣片一般可分成天然與合成兩種，天然鈣片主要是由牡蠣殼、珍珠貝、雞骨、牛骨、豬骨等製成，至於合成鈣片又可分成碳酸鈣、磷酸鈣、乳酸蓋、檸檬酸鈣、葡萄糖酸鈣等。許多長者詢問：天然的是否優於合成的？答案並非如此，其實，天然鈣片與合成鈣片並無不同，因為天然鈣片無論來自牡蠣殼、珍珠貝或其他來源，其成分主要都是碳酸鈣。而合成鈣片種類繁多，它們之間，究竟有何差異？比較鈣質含量的多寡，其中以磷酸鈣和檸檬酸鈣的鈣質含量較高；比較吸收能力的高低，其中以檸檬酸鈣最容易被人體吸收，再依序為乳酸鈣、葡萄糖酸鈣、碳酸鈣。建議銀髮族在選購前養成仔細看標示的習慣，勿人云亦云，買到來路不明的產品。

(二) 國家認證的健康食品：

面對健康食品，我們的態度是什麼？是「看見別人都在補，我們當然也跟進」，還是查證一下再行動呢？

自民國 88 年「健康食品管理法」施行後，「健康食品」一詞已成為法律名詞，法律上的定義是「具有保健功效，並標示或廣告其具該功效，且須具有實質科學證據，非屬治療、矯正人類疾病之醫療效能為目的之食品」。核准通過的「健康食品」必須在產品包裝上標示：健康食品、核准證號、標章及保健功效等項目，但不能標示醫療效能或虛偽不實、誇張或超出許可範圍之保健功效。目前衛生福利部健康食品公告之保健功效共 13 項，其品項如下：胃腸道功能改善、調節血脂、護肝、骨質保健、免疫調節、輔助調整過敏體質、不易形成體脂肪、調節血糖、輔助調節血壓、抗疲勞、延緩衰老、促進鐵吸收、牙齒保健。

以「延緩衰老」之保健功效為例，經查詢衛生福利部食品藥物管理署的網站，目前核可的是：「青春蜂王漿飲」、「雙鶴御品靈芝」、「蓉憶記膠囊」、「頂級玫瑰四物飲」、「極品綠寶藻精王」等共計 8 個產品，從各產品的「保健功效宣稱」欄位上所記載：「經基因遺傳型老化動物模式實驗結果顯示，本產品有助於延緩衰

老之功效」、「經動物實驗結果顯示：有助於增加易老化鼠之存活率」、「經易老化老鼠動物實驗結果顯示，有助於延緩老化」、「經誘導型老化動物實驗模式結果顯示，本產品有助於延緩衰老之功效」等得知，產品之所以通過「延緩衰老」的認證，8 個產品所做的研究，全部都是動物試驗。我們在購買這些健康食品時，應該了解動物(老鼠)與人體間，其實存在著極大的差距，因此，使用這些產品時，也無須有過度的期待。

從另外一個角度來看，有政府把關，確實做過對照試驗之研究，即使做的僅是動物試驗，比起仿間口耳相傳，胡亂吹捧的神奇產品，還是牢靠多了。最後，我們必須強調回歸均衡飲食的重要，千萬不可以不重視平日的飲食與營養，只著重服用健康食品，那將是本末倒置，賠上健康，得不償失的。