

由於臺灣人口老化的問題日益嚴重，都市或鄉村都逐漸出現獨居或是類獨居的老年人，這些老年人往往需要自理瑣碎的日常生活，這當中當然包含吃飯。在一般接觸的經驗中，許多老年人的日常飲食型態都非常的簡單，可能是隔餐或隔夜的剩菜或是一碗清粥配醬瓜，這樣的飲食容易讓老年人的健康亮紅燈。

近年來，許多專家學者都建議，65 歲以上的年長者應該適量增加蛋白質的攝取，每人蛋白質的需要量約為 1~1.2 公克/每公斤體重，換句話說，60 公斤的老人每天應該攝取 60 至 72 公克的蛋白質，相當於每天可以攝取 150 至 180 公克（約 5 至 6 兩）的魚類或各種肉類¹。由於老年人的牙齒功能不良，腸胃吸收狀況差及伴隨其他慢性疾病，對肉類的喜好度相對較年輕時低，營養素的攝取與吸收也都比較不容易，因此製作適合質地的食物給長輩也相形重要。

根據統計，國外的居家老人營養不良比率高達 20%~60%，因此體重非預期的減輕時可以用來當作是一個評估年長者營養狀況的指標(一個月體重減輕達 5%，3 個月減輕體重達 7.5%或是 6 個月體重減輕達 10%)²。當家中的長者體重非預期的減輕時，應該進一步了解體重減輕的原因，同時也應注意他們的飲食營養，儘量陪伴年長的父母一同用餐，如果無法陪伴用餐，建議子女也應該多用心思，為他們備餐或帶便當，並在安全的環境中增加年長者活動

量，以刺激食慾。

飲食中添加適度的調味，可以增加食物的風味，讓年長者吃得更好。對於家中體重過輕的長輩，我們建議食物中也可以額外添加營養價值高的食物，如在平日飲用的牛奶中添加酪梨、杏仁粉、堅果粉或芝麻粉等或添加適量的蜂蜜、冰糖等都是飲食中增加熱量很好的方式。

家有一老如有一寶，家中有健康的長輩就是晚輩的福氣，我們應該在老人的營養上多用點心思，讓年長者擁有健康的身體並延長健康的餘命，讓人生的下半場仍然活力十足。

參考文獻

1. Stomberg GE, Insogna KL, Rodriguez NR, Kerstetter JE: Increasing dietary protein requirements in elderly people for optimal muscle and bone health. J Am Geriatr Soc. 2009 Jun;57(6):1073-9.
2. American Dietetic Association: Nutrition Screening and Risk Assessment. ADA Pocket Guide to Nutrition Assessment. Chicago, USA; ADA press, 2004; 16-19

營養室營養師 鄭千惠