

【北護快訊】老了，我的餐食能有不一樣的選擇嗎？

「營養師，我爸最近食慾變差，進食量也變少，青菜嚼一嚼即吐出，甚至不吃青菜，豬肉、雞肉也咬不動，真擔心營養不夠，不知該怎麼辦？」，「營養師，上次門診教我們可以將食物剁碎或使用果汁機攪碎後給阿嬤吃，可是阿嬤覺得賣相不佳，引不起食慾，不吃，有沒有其他辦法？」，上述情形在臨床上經常遇到，家屬及照顧者的擔憂可想而知，其實老年人會因生理及心理所產生的變化進而影響對食物攝取的意願，也會因老化導致咀嚼、吞嚥困難造成熱量及營養素攝取不足的現象，故在飲食指導方面會針對長者特殊生理、病理及心理變化適當地調整飲食型態。

到底老年人該如何「吃」？適合的飲食型態又是甚麼？由 2005~2008 年臺灣營養健康調查 (NAHSIT) 中顯現老年人在熱量、膳食纖維、維生素 E 和鈣、鎂、鋅、鉀等的攝取量皆低於建議量，熱量、肉類攝取也有減少的現象，而目前國內各家醫院對於咀嚼、吞嚥困難者的餐食質地調整大致上可分為：利用刀具將食物切碎的剁碎飲食，或將剁碎食物與稀飯或麵條一起煮，成為鹹粥或湯麵的半固體食物(半流質飲食)，上述方式倘若長者還是無法咀嚼、進食，則可利用果汁機或調理機將所有食物攪打成流質狀(全流質飲食)供長者食用，這些方式不僅破壞了餐食的原貌，當然也會影響長者食的樂趣及尊嚴，長期下來極易造成熱量及營養素攝取不足。

當營養師這麼多年，一直反覆思索這問題，也常想著--難道當我老了，咬不動、吞不下食物時，也要吃稠稠糊糊的餐點嗎？是否能有不一樣的選擇呢？且我們臺灣人口正在快速老化中，按聯合國世界衛生組織定義，估計於 2018 年我國老年人口將超過 14%，邁入「高齡社會」，高齡產業是當今刻不容緩的發展重點，日本在高齡食品的研發技術和產品上有許多的發展，反觀臺灣目前針對老人咀嚼和吞嚥困難的高齡食品開發的技術和產品相對較少，若是能以臺灣常見食材搭配合適的食品製備烹調技術，發展出適合臺灣長者口味的高齡食品，相信會是值得我們努力的方向。因此，在獲得院方的支持下，我們成立了老年營養研發中心，此一研發中心結合了食品科技、生化科技、廚藝專長與醫療、營養專業等專家學者，共同發展出色香味俱全及能促進食慾、保留食物原型態的均衡營養餐點—樂齡 CGT 飲食，以解決老年人咀嚼、吞嚥等問題，並建構高齡飲食營養的改善策略，供將來高齡營養政策參考。

樂齡 CGT 飲食是指食材透過高溫、捶打或酵素等方式軟化，並保留餐食的原貌，依照食物軟硬程度分成三個等級的餐點，分別為：需微小咀嚼力 (C, Chew)、可用牙齦壓碎 (G, Gum)、可用舌頭壓碎 (T, Tongue)。其特色為：營養師進行營養評估，設計餐食會將老年人易缺少的營養素納入考量，再依據長輩咀嚼吞嚥能力，提供合適質地的餐點，使長輩用牙齦或舌頭就能輕易壓碎，但仍維持食物原型態及色香味，

取代糊餐或流質餐，讓長輩不但能吃得動也吃得健康，重新找回食樂趣及尊嚴。

樂齡飲食

老年營養評估 → 咀嚼障礙 → CGT 飲食

- C 需微小咀嚼力
- G 可用牙齦壓碎
- T 可用舌頭壓碎

C Chew
G Gum
T Tongue

熱量	700大卡
蛋白質	35克 (20%)
脂肪	19.4克
醣類	96.3克
膳食纖維	5.4克
鈣	126毫克
鎂	88毫克
鋅	4.8毫克

105 年 12 月 16 日當時的行政院院長林全到院參訪，本院介紹樂齡 CGT 飲食，為本院老年營養研發中心發展的方向



106 年 6 月 9 日臺大醫院 122 週年院慶記者會-樂齡營養健康動起來，呼你健康呷百二



106 年 6 月 9 日臺大醫院 122 週年院慶記者會-樂齡 CGT 餐點

當老了，牙齒鬆落時，想吃黏黏糊糊的餐嗎??

樂齡新食尚嚼妙CGT

還是想吃保持食物型態完整的軟食餐!!

需微小咀嚼力 C (Chew)	可用牙齦壓碎 G (Gum)	可用舌頭壓碎 T (Tongue)

糊餐、半流餐
流質餐、全流餐

106 年 6 月 10 日臺大醫院 122 週年院慶活動-樂齡新食尚，嚼妙 CGT 宣導推廣



106 年 5 月參加臺北市營養師公會舉辦「老寶貝好吞飲食節慶懷舊套餐設計大賞」作品



106 年 10 月 21 日參加衛生福利部國民健康署健康醫院創意計畫健康飲食類榮獲優等

北護分院醫事部營養組營養師 簡妙凌