

銀髮族10大健康飲食原則

人體像一部機器，需要適當地保養，才能夠好用、耐用、因此給身體正常運作的食物該如何選擇就非常重要。試想，一部適合95無鉛汽油的汽車卻使用柴油，再高級的車子也會出狀況。美食人人都愛，卻不是每一種食物都適合給長者食用。如何正確飲食，維持良好的營養狀態，以擁有健康，可是攸關長者是否能渡過老年生涯的重要因素。

根據老年人的生理特性及各項營養需求，營養專家歸納出以下10項適用老年人的飲食原則，可做為年老父母飲食內容的參考：

少量多餐，以點心補充營養

老年人由於咀嚼及吞嚥能力較差，進食時間拖長。為了讓老年人每天都能攝取足夠的熱量與營養，不妨讓老年人一天分成5~6餐進食，在三次正餐之間另外準備一些簡便的點心。

以豆製品取代部份動物蛋白質

老年人每天需要4份蛋白質，不過肉類的攝取必須限量。因此一部份蛋白質來源應該以豆類及豆製品取代。老年人的飲食內容裡，每餐正餐至少要包含一份品質好的蛋白質（如瘦肉、魚肉、蛋、豆腐等），尤其不吃蛋的素食者，更要由豆類及各種堅果類（花生、核桃、杏仁、腰果等）食物中獲取優質蛋白質。

主食加入蔬菜一起烹調

為了方便老年人咀嚼，儘量挑選質地比較軟的蔬菜，切成小丁塊或是刨成細絲後再烹調。如果老人家平常吃稀飯或湯麵做為主食，每次可加進1~2種蔬菜一起煮，以確保他們每天至少吃到3份（共半斤蔬菜）

每天吃2份水果

水果是老年人常會忽略攝取的食物，一些質地軟的水果，如香蕉、西瓜、水蜜桃、木瓜、奇異果等都很適合老年人食用，可以切成薄片或以湯匙刮成水果泥。如果要打成果汁，必須注意控制攝取量，打汁時可以多加些水稀釋。

補充維生素B群

無論生病、服藥或是手術過後，都會造成維生素B群大量流失，因此對於患病的老年人來說，需要特別注意補充維生素B群。

限制油脂攝取量

老年人攝取油脂要以植物油為主，避免肥肉、動物油脂，而且也要少用油炸的方式烹調食物。

少加鹽、味精、醬油，善用其他調味方法

老年人味覺較不敏感，吃東西常覺得索然無味，烹調食物猛加鹽巴、頻沾醬油，很容易吃進過量的鈉，埋下高血壓的風險，善用酸或某些食材特有的香氣，就可以讓料理少鹽也美味。

少吃辛辣食物

辛辣香料能挑起食慾，且易造成鹽份攝取過多，老年人如吃多了這類食物，易造成腸胃不適，會出現口乾舌躁、火氣大、睡不好、電解質不平衡等症狀，所以少吃點為宜。

白天多補充水份

因為擔心尿失禁或是夜間頻跑廁所，不少老年人幾乎不大喝水，如此一來會讓原有便秘症狀的人更是雪上加霜，應鼓勵家裡的老年人，白天多喝開水，晚餐之後，就減少攝取水份，這樣可以避免夜間上廁所、影響睡眠的困擾。

每天服用一顆綜合維他命礦物質

老年人的個體差異很大，綜合營養專家的建議，讓老年人每天服用一顆綜合維他命礦物質是最基本，且最安全的強化營養方法，尤其長者亦多有挑食者，可以補充老年人特別需要的維生素B群、抗氧化維生素C、E及維持骨本的礦物質鈣、增加免疫力的鋅等。

保命防跌－預防老人跌倒

為什麼要特別重視「老人跌倒」的問題？

跌倒是普遍大家共有的經驗，有時候是不小心被路面的物品絆到，有時候是高起床時糊裡糊塗的撞到

東西。瘀青、破皮時，真的很痛，但是，你曾經想過：跌倒會導致老人死亡嗎？根據統計，跌倒是六十五歲以上老人傷害死亡事故的第二大原因，更是傷害門診就醫最主要之原因。

哪些原因造成跌倒傷害？

長者個人	如：視力障礙、聽力減弱、骨髓關節及肌肉系統退化、暈眩、睡眠障礙、骨質疏鬆症等
外在環境	如：環境採光不佳、公共設施缺乏無障礙設計、缺乏照顧等

如何預防老人跌倒，並減低跌倒造成的傷害？

加強平時保健	1.多做運動增進肌力、心肺功能，降低跌倒的可能性。 2.對平常使用的慢性病藥物的副作用應有清楚的瞭解。
居家環境改善	1.活動空間的改善：保持走道暢通，浴室及廁所地面隨時保持乾燥。 2.加強照明：樓梯、走道、臥室等，夜晚應留夜燈。
適當的個人用品	1.衣著儘量採用棉質、通氣佳、大小適中。 2.由專業人員依老人身體功能狀況調整使用的手杖、助行器、輪椅等。

邁入人生另一階段

在人生的舞臺上，曾經努力扮演過各種不同的角色，曾經挑戰完成許多不可能的任務。表演終有曲終人散的時刻，你希望如何迎接幕落的來臨？是帶著微笑滿足地稱讚自己的演出？還是皺著眉頭第叨敘著心中的遺憾？

掌握以下幾個小秘訣，你也能擁有快樂幸福的老年生活。

老年人如何自我調適？

- 1.活著就要動，保持規律的運動習慣，身體健康自然心情愉快。
- 2.面對退休的事實，保持開放的心、欣賞的眼，正向看待生活的改變，看重讓自己快樂的小事，適時彈性的調整自己，迎接並享受老年生活。
- 3.經濟安全是維持生存的基本要件，獨立不依賴更能擁有自尊，應體認退休後收入減少的現實，及早做好周全的準備。
- 4.與家人保持親密良好的關係，結交三五好友分享心情，別讓自己陷入孤獨的困境。

- 5.好好利用退休後的休閒時間，培養興趣、積極學習，參加老人社團、聯誼活動等，讓生活更加豐富、更有活力。
- 6.多多參與社會公眾事務，發揮個人才智及專長，藉由服務社區、鄰人，肯定自己的力量和價值，有助對於老年生活的滿意。

家人如何協助長者維護心理健康？

- 1.老年人身體功能退化無可避免，家人應多加關心留意，協助確實請教醫師，提供必要的配備及輔具，如：假牙、助聽器、眼鏡…等，並給予精神上的支持。
- 2.老年人喜歡回憶往事，對於社會現況容易因看不順眼而抱怨，適度的回憶和對現實的關注，對於老年人具有一定幫助，家人應體諒其經歷和觀念的不同，接受老年人的感受，不要嫌其囉唆煩人，亦不宜針對事件與其爭辯。
- 3.協助老年人培養正當的興趣或嗜好，盡量鼓勵其參與社會活動，妥善安排休閒生活，擴大生活圈，結交新朋友。

參考資料～銀髮族健康天

老人簡易保健法

- 1.每天散步15分鐘，可以加強心臟功能。
- 2.做頸部運動。先抬頭儘量後仰，再把下頷俯至胸前，使頸背肌肉拉緊和放鬆；然後做頸部圓周運動，並向左右兩旁傾側10~15次。
- 3.兩手轉動健身球，一天2~3次，可使手指靈敏，並對大腦有利。
- 4.將雙手高舉過頭之後再放下，至少10次，可以鬆弛肩胛關節和肌肉。

老年人家庭保健按摩法

保健按摩是用自己的雙手在身體某些部位，或穴位上進行揉搓、捏拿、拍打，以促進血液循環，改善消化功能、強壯筋骨，提高抗病能力。這種按摩簡單易學，使用方便，適合家庭保健，老年人如能每天做幾回，可達到預防感冒、防治腰腿酸痛的目的。

乾洗臉：

兩手掌心相搓，搓熱後像洗臉那樣反覆摩擦臉部，先順時針，後逆時針，直至臉部發熱。

梳抓頭：

兩手五指分開放於頭兩側，像梳頭那樣由前向後，由外向內梳抓頭皮。

揉太陽穴：

兩手拇指放在兩側太陽穴上，食指放上眼眶上，由內向外，先上後下，反覆擦揉眼眶。

揉擦鼻根：

兩手拇指或食指放在鼻根兩側上下反覆揉擦。

揉擦頸部：

兩手掌心搓熱後，放在頸後來回揉擦，直至頸部皮膚發熱。

捏拿肩：

一手放在對側肩部，拇指在前，其餘四指在後，反覆揉捏，捏拿肩部肌肉。兩側交替進行。

按揉腹部：

兩手重疊放在腹部。反覆按揉，範圍從小到大，先順時針，後逆時針。

捶打腰：

兩手分別放在同側腰部，由上而下反覆搓揉。然後，變掌為拳，反覆捶打腰部。

揉捏足：

一側小腿放在對側大腿上，一手托住足跟，另一手反覆揉捏足底，兩者交替進行。