

## 多樣化飲食，改善長者營養不良

營養不良通常是指由於不均衡飲食所造成的營養素缺乏、過剩或比例失調。「營養不良」分兩種，一種是營養過剩；另一種是營養不足，也就是指攝取的熱量及營養元素不足。這裡主要討論的是後者。

現代社會物質豐富，為何長者仍然有營養不良的情況出現呢？答案可以歸納為以下幾點。第一，疾病原因，包括患有腸胃口腔疾病、咀嚼吞食困難及其他影響食慾的疾病，如老年癡呆症。第二，心理健康因素影響食慾，如患有抑鬱症、情緒不穩定等。第三，刻意戒口節食。第四，長者自身或家人缺乏營養知識，無法準備合適的餐飲。

### 均衡飲食攝取足夠營養元素

那麼長者該如何預防和改善營養不良呢？首先，長者的飲食應該多樣化。澳洲健康飲食指南鼓勵長者每天進食 3-6 份穀物、5 份蔬菜、2 份水果、3-4 份奶製品、2-2.5 份蛋白質食物。如果長者可以均衡飲食，從不同的食物組中攝取到足夠的營養元素，那麼患上營養不良的危機將會大大降低。如果基礎飲食仍然無法改善營養不良狀況，長者可以考慮在飲食中添加高熱量高營養的食物或營養品，及服用各種維生素或礦物質的補充劑。例如，缺鐵的長者可以考慮補充鐵劑，缺蛋白質的長者可以多食用高蛋白高熱量的食物和飲用營養奶粉等。

再者，除了營養結構，食物的味道和質地也很重要。例如，如果長者食慾不振是因為味覺起了變化，那麼就應該避免接觸您的敏感食物。相反的，您可以嘗試酸性食品、味道適中的食品，而且應該保持口腔清潔。如果長者有吞嚥障礙，就應該選擇容易咀嚼吞嚥的液體、糊狀食物、或是小塊而且煮得軟熟的固體食物。言語治療

專家可以幫助長者找出最安全妥當的治療方案。

### 少吃多餐營養積少成多

第三，少吃多餐，就算不餓也要進食。如果長者可以選擇喜歡的食物，而且在胃口好時多進食，那麼所攝取的熱量和營養也會積少成多。如果長者容易忘記進食，家人也可以利用調鬧鐘或打電話的方式進行提醒。

最後，請不要忽略飲食環境的重要性。一個舒適的用餐環境往往會給用餐者一個愉快的心情，食慾也會相對增加。與親人共餐也可以幫助長者多吃一些，尤其對於因為抑鬱症或老年癡呆症而影響食慾的長者，這個方法非常有效。

作者：陳莉莎

(澳洲註冊營養師，亦是澳華療養院基金合約營養師)



ANHF  
澳華療養院基金

Culturally Appropriate Aged Care Since 1980

高齡服務熱線電話：(02) 9784 0838 電郵：cmu@anhf.org.au  
網址：www.anhf.org.au