



長者飲食「六大忌」

本港每年十一月的第三個星期日被定為「長者日」，以示對長者的關懷和重視。本港人口目前約有 76 萬長者。

長者的身體和機能會隨著年歲增長而減退，容易患上慢性疾病如心臟病、高血壓、糖尿病、痛風等。要有效地預防疾病，長者應從日常的飲食習慣入手。以下列出長者飲食「六大忌」以供參考：

由於長者年紀漸長，新陳代謝率自然比壯年時慢，需要攝取的熱量亦相對地降低，因此每餐的份量「忌多」，寧可少吃多餐，否則容易食滯。

選擇食物種類要「忌肥膩」，因為常見的老人疾病多與高脂肪食物扯上關係，主餐應以五穀類為主，多吃蔬菜生果，配合適量的肉類和蛋白質類食物。烹調方法「忌煎炸」，以免進食過多的脂肪。同時又「忌過鹹」，很多長者喜歡吃一些經醃製過的食物如鹹蛋，鹹魚等。常吃過鹹食物會影響腎臟和心臟功能，又會令血壓上升。

至於進食速度則「忌急促」，因心急吞嚥會引致噎咳及誤將食物推入呼吸道，情況嚴重會有窒息的危險。應該多花些時間將食物切細及煮稔，這樣有助咀嚼及消化。在咀嚼食物過程中要慢、要重覆，好讓口腔內分泌多些唾液去幫助消化食物。

長者飲食要定時，「忌過飢或過飽」，兩餐之間可吃健康小食。晚飯後不要立即睡覺，最好能夠三至四個小時後才睡覺。

長者如果可以多留意自己的飲食習慣及加以適當改善，便可食得開心又放心。

資料提供：醫院管理局

（文章於二〇〇一年十一月二十四日刊於成報）