

## 「小食」對長者有益

「小食」並不等於日常我們以為的零食。「小食」對長者尤其重要，營醫管局養師建議長者在一日三餐之間可吃一些小食補充營養，因為長者在吃正餐時可能因各種原因影響食慾，吸收營養不足；或者有些家庭的晚餐時間較遲，長者在午飯與晚餐之間可能需要吃一些小食；至於吞嚥困難的長者，更需小食補充營養。

選擇小食也要以均衡飲食為大原則，由於長者腸胃蠕動比較緩慢，需要吸收多些纖維素和水份，否則容易便秘，所以應該進食含高纖維的小食（如：乾果、麥片等），和多喝流質飲品（如：湯、果汁和開水等）。另外，生果亦是很好的小食。由於婆婆特別容易有骨質疏鬆問題，最好多吃高鈣食物如牛奶、豆類製成品、杏仁和芝麻等。

長者選擇小食時應避免油膩、高膽醇、過鹹和難於消化的食物（如：魷魚、鵪鶉蛋等），同時不宜飲刺激飲品（如：濃茶、咖啡、汽水和酒等）。其實公公婆婆可以約同三數知己一起小食茶敘，在輕鬆的環境下，一邊淺嚐食物，一邊細說當年，心情自然豁達開朗，有助增進食慾之餘，亦可提高吸收營養能力，對身心都健康。醫院管理局謹以此短文祝全港長者馬年健康，龍馬精神。

（文章於二〇〇二年二月九日刊於成報）