

TV版

# 高齡飲食質地新觀念 「食」在好美味 這樣吃營養健康跟著來

整理／公關部圖、資料來源／國民健康署、中華民國語言治療師公會全國聯合會、高齡營養飲食質地衛教手冊



**常** 聽到長輩說「食不下嚥」、「食物太硬咬不下去」等在飲食上的

問題，高齡者因咀嚼功能退化、飲食習慣和多重用藥等，造成飲食不均衡、

營養攝取不足等現象，這不僅是「吃」

的問題，嚴重者還可能有肌少、衰弱等情形發生。國民健康署為了照顧高齡者的營養，參考國際作法，並根據我國的飲食習慣和在地食材，發展高齡營養飲食質地衛教手冊，希望透過食材的挑選、改變切割烹煮技巧，並以家中常用餐具檢測，就可自己做出適合高齡者「軟硬度」的飲食，天天「吃得下」，營養跟著來。

## 瞭解飲食質地 呷飯免操煩

高齡營養飲食質地分為「容易咬軟質食」、「牙齦碎軟質食」、「舌頭壓碎軟食」、「不需咬細泥食」、「均質化糊狀食」、「中濃稠流動食」、「低濃稠流動食」、「微濃稠流動食」，每種質地飲食都有不同的適用對象，高齡者可以先諮詢社區營養推廣中心

的營養師或是其他專業醫事人員，依

其建議選擇適合自己的質地種類。國民健康署表示，「容易咬軟質食」和「牙齦碎軟質食」適合牙口咀嚼差但其他功能正常的長者，長輩或家人可運用在地食材，參照質地衛教手冊中的簡易圖文和食譜說明，或是掃描QR Code，就能試著煮出一頓適合長輩的美味營養均衡飲食。

## 製備小撇步 軟化食材質地

一般人認為不好咬的肉排、芹菜等，其實透過小技巧就可以改變軟硬度。像肉類食材先以肉槌槌打、去除肉片筋膜，如果能把國產新鮮鳳梨打成汁加入醃製，就可大幅嫩化肉類質地；一些纖維多、質地較硬的蔬菜，洗淨切好先冷凍一至三天，拿出直接烹調，質地不但變柔軟且不影响色澤。



吃進健康新食代

## 全穀雜糧類的食材軟化小撇步

### 食材特性

全穀雜糧類的食物，如：五穀米、糙米、紫米等，用一般方式烹煮不易軟爛，且入口後容易有顆粒感。而芋頭、地瓜等根莖類食物，經烹煮後就會較鬆軟，不需要經過軟化步驟喔！

### STEP1

將全穀雜糧類食材洗淨後泡水。  
※ 泡過米的水，內含水溶性營養素，若能留著煮飯，營養更高喔！

### STEP2

放入冰箱，冷藏 1 天後取出，將水瀝乾。

### STEP3

再放入冷凍庫 1 天。  
※ 如果想縮短準備時間，也可將步驟 3 省略，也具有初步軟化的效果。

### STEP4

取出後就可以放入電鍋中烹煮。可單獨煮食，也可加入白米共煮！

高齡者的「呷飽沒？」要建立在「吃得下、吃得夠、吃得對、吃得巧」三好一巧新觀念，加上適當處理食材，注意質地軟硬度，用食物好好照顧我們所愛的長輩，為他們的營養打好基礎。

中華民國語言治療師公會全國聯合會指出，六五歲以上老人常出現的吞嚥問題為進食速度慢、食物停留在口咽時間延長等，導致容易發生食物嗆咳或食物卡在咽部造成阻塞。為預防吞嚥困難及延緩退化，該會發展專為高齡者設計「呷百二吞嚥健康操」（國、台語版），將數種具實證研究根據之吞嚥與發聲機能動作，以淺顯易懂、具生活化的吞嚥運動，並搭配趣味口訣幫助記憶；同時已被列入衛生福利部「預防及延緩失能

照護方案」，於社區進行相關課程推廣，建議長者每天可於三餐飯前十分鐘開始進行。動作以三大主軸進行，分別為「頭頸部放鬆」（動動筋骨好放鬆），減少過度用力，幫助吞嚥；「吞嚥肌肉運動」（吞嚥保健唇舌喉），可活化咀嚼及吞嚥肌肉並減緩退化；「聲音機能運動」（嗓音保健 Do Re Mi），為使用國外著名之嗓音功能運動（Vocal function exercise）訓練法，增加聲帶彈性與閉合，同時也幫助吞嚥時呼吸道的保護及維持發聲與聲音的品質。尤其對於易發生吞嚥障礙高風險族群（如失智症、帕金森氏症等），即早進行「呷百二吞嚥健康操」也可預防或延緩被放置胃管的機會。

## 鳳梨炒木耳 / 130 大卡

### 食材

新鮮鳳梨 110g、新鮮木耳 50g、紅蘿蔔 10g、植物油 1 茶匙、水少許

### 調味料

薑絲少許、鹽少許、醬油少許

### 作法

1. 將紅蘿蔔、鳳梨果肉及木耳切成片狀。
2. 於煎鍋中加入植物油，將薑絲、紅蘿蔔片、木耳片、鳳梨片及少許水拌炒。
3. 加入適量的鹽、醬油進行調味，就可以起鍋裝盤。

