

樂齡介護食

『民以食為天』吃是人與生俱來的慾望與基本能力，也是維持生命、增進抵抗力、強化免疫力的一種行為，隨著年紀漸增，身體機能亦隨之改變，認知與吞嚥功能退化，導致高齡者對於食物攝取產生恐懼而出現營養不良等現象。台灣目前已高齡社會，日本首先針對高齡者的營養需求，發展出「介護食品」- 指食物經過特殊處理，可以輕易使用牙齦、舌頭輕易壓碎的柔軟的質地，同時提供足夠的營養素，讓身體機能開始退化的高齡者，也能維持原有生活習慣、口味喜好，甚至是在擁有用餐尊嚴的情況下進食。

『家有一老，如有一寶』，除了「吃」的問題，高齡者須預防肌少症、衰弱症等情形發生。因此除了提供適合高齡的介護食品種類之外，飲食內容也需要考慮到營養素的攝取是否足夠，不應只進食同一類食物，以下提供小技巧提升照顧者備餐的多樣性：

1. 多變化的烹調方式：有頻率的使用不同的烹調方法，例如：蒸、煮、燉等，增加食物的風味及口感，此外，可以組合不同的食材，燉肉同時加添加馬鈴薯、紅/白蘿蔔、蘋果等等，滿足高齡者食物選擇的多樣性。
2. 適時添加香料或調味品：適量的調味刺激高齡者的味蕾，例如：鹽蔥、蒜蓉、洋蔥、糖醋、咖哩等，藉由口味的改變，增加高齡者進食食物的慾望。
3. 飲食種類的多樣性：可以提供不同類型的料理，不再餐餐以粥品為主，例如：燉飯、燉湯、甜品、剪短的麵食等，以此增加高齡者對食物的興趣，同時提供高齡者額外的營養。
4. 食物配合節日準備：可以在特殊節日時，製作與該節日相關的食物，例如：夏天可以準備冰涼的水果牛奶，視情況加入麥粉或五穀粉調整液體的濃稠度，同時補充高齡者的熱量。

日本介護食品協會 UDF（Universal Design Food）將介護食品分成 4 個等級，從硬到軟為：「容易咀嚼」、「牙齦壓碎」、「舌頭壓碎」、「不需咀嚼」。以下設計不同等級的食物製作方式：

食品等級	容易咀嚼	牙齦壓碎
質地調整	軟質	細碎
料理名稱	青醬通心麵佐莎莎醬鮭魚	虱目魚
食材內容	通心粉、鮭魚、番茄、洋蔥、檸檬、堅果碎、鮮奶 	無刺虱目魚肚、洋蔥、芹菜、紅蘿蔔 
烹調方式	以蒸煮、燉煮的方式，使食材變得軟嫩且容易消化，也能保留食物的營養價值。可以添加香料、蔬菜，增加風味和營養。	使用食物調理機或刀工切碎，讓食物變得更細緻，減少因咀嚼帶來的不適感，盡可能以食物原型呈現給長輩食用。

食品等級	舌頭壓碎	不需咀嚼
質地調整	泥狀	流質濃湯
料理名稱	桂圓銀耳露	胡蘿蔔蛤俐濃湯
食材內容	龍眼乾、紅棗、白/黑木耳 	胡蘿蔔、豆漿、絞肉、蛤俐、西洋芹 
烹調方式	使用食物調理機打成泥醬狀，亦可利用米、麥粉、五穀粉或食物增稠劑添加於流質飲食調製成泥狀飲食。可準備模型將其重新塑形。	以流質飲食為主，選用軟嫩質地、長輩喜歡的食材，經食物調理機攪打至無顆粒後，視情況加入湯汁或太白粉水調製成濃流狀。

※本文舉例的食材或料理皆可以經由食物調理機改變食物質地供長輩們食用。

食物種類及來源	說明
蛋白質 豆製品、海鮮、魚/雞/豬/牛肉、蛋	身體細胞和組織的基本結構，影響骨骼發展和肌肉量維持。
鈣質 深色綠葉蔬菜、豆腐、芝麻 維生素 D 鮭魚、鮪魚、鯖魚、起司與蛋黃	有助於肌肉與心臟的正常收縮及神經的感應性 維生素 D 調節血鈣平衡，維持肌肉功能及強度，須配合充足的日照
膳食纖維 南瓜、麥片、蔬菜、菇類	有助於消化及排便順暢，調節腸道菌叢。
Omega-3 脂肪酸 亞麻籽、鷹嘴豆、腰果、杏仁	有利於心臟、腦部及心血管健康

食物種類	主要營養成份	次要營養成份
全穀雜糧類 (飯、麵、地瓜、芋頭、馬鈴薯、紅豆、薏仁、栗子等)	醣類，熱量主要來源	蛋白質、脂肪、維生素 B1、維生素 B2、膳食纖維、磷
豆魚蛋肉類 (雞蛋、豆製品、海鮮、豆漿、魚/雞/豬/牛肉等)	蛋白質、 維生素 B1、維生素 B2	維生素 A、維生素 B1、維生素 B2、維生素 B6、維生素 B12、葉酸、維生素 E、鈣、鐵、磷、鐵
乳品類 (鮮奶、奶粉、優酪乳等)	蛋白質、 維生素 B2、鈣	維生素 B12、維生素 A、磷
蔬菜類 (葉菜類、瓜果類、菇類等)	維生素 C、膳食纖維	維生素 A、維生素 E、葉酸、鈣、鐵、鉀、鎂
水果類 (柑橘類、香蕉、蕃茄、葡萄等)	水分、維生素 C	維生素 A、膳食纖維、鉀
堅果種子類 (腰果、亞麻籽、杏仁、核桃等)	脂肪	維生素 B1、維生素 E、鉀、鎂、磷、鐵