

特殊飲食：營養基礎知識



在Home Alone AllianceSM (獨居聯盟) 營養和特殊飲食系列視訊的這一集中，一名飲食學家幫助一位母親和女兒瞭解如何規劃健康、均衡且可口的飲食。營養需求隨著人的年齡和慢性病發生變化，如高血壓或糖尿病。健康的飲食可以幫助您保持活力、感覺舒適。

關於術語：許多人把「diet」(既有飲食又有節食的意思) 視為一種減肥方法。儘管這個詞有節食的意思，但它更為普遍的含義僅僅是一個人日常食用的食物。在這個系列視訊中，與「特殊飲食」相關的內容包含規劃健康菜單以及應對飲食相關挑戰的建議。

打造健康食譜

健康的食譜應當包含果蔬、全穀類、脂肪及蛋白質。可瀏覽塔夫斯大學長者營養學研究中心的網站，查看一些日常食物的彩圖，它們可以構成一份健康、可口的食譜，網址為英文：<https://hnrca.tufts.edu/myplate/files/MPFOA2015.pdf>。可利用塔夫斯大學網站上的許多功能為年長者打造出健康菜單。

在視訊中，飲食學家建議每餐的一半應當由果蔬組成。這些食物富含纖維和營養素(維持生命的基本要素)，如鉀元素和維生素C，並可為食物增添色彩和質地。在促進消化和防止便秘方面，纖維非常重要。鉀元素對健康的血壓有益。維生素C有助於割傷和創傷癒合。

儘管新鮮果蔬是最佳選擇，但如果購買有困難或者價格過於昂貴，則可用冷凍或罐裝果蔬代替。只需確保不是那種放在糖水中的水果，且蔬菜中僅加入少量鹽或者無鹽。您可以沖洗食物，去除多餘的糖分或鹽分。目前的市面上提供各種各樣的果蔬，包括民族飲食中使用的果蔬。既要吃過去喜歡吃的果蔬，又要嘗試一些新類型。

另一半吃什麼？每餐四分之一應當為全穀類食物，如全麥麵包、糙米或麥片(如燕麥以及全穀類免煮麥片和意面)。

每餐的最後四分之一應當是蛋白質。對於身患慢性或急性疾病或者在其他方面身處壓力的人而言，蛋白質尤其重要。蛋白質攝入不足會導致肌肉無力、行走出現問題以及疾病康復速度較慢。精肉、雞、魚、蛋、奶和芝士是良好的蛋白質來源。許多人在開始進行飲食規劃時，會

先選擇蛋白質，然後添加其他營養類型。您可以改變蛋白質攝入習慣，嘗試用豆類(如黃豆、豌豆、扁豆)作為主菜，並多吃植物蛋白質(如豆腐、植物蛋白餅、鷹嘴豆)。

限制飽和脂肪或反式脂肪、鈉(本系列的另一段視訊介紹了這個主題)、總碳水化合物和添加糖分的攝入，尤其是糖尿病或心臟病患者。

這些建議僅僅是基礎內容，諮詢您的醫療專業人士，您或您的家人是否應當避免食用任何食物，或者食物是否會干擾藥物的吸收。例如，西柚汁會降低肝臟中的酶水準(肝臟負責分解一些藥物，如他汀類藥物，可降低「壞」或LDL膽固醇水準)。許多處方藥的標籤上都會警告在服藥時避免食用一些食物。

閱讀食物標籤

如果您最近沒有查看過食物標籤，那麼肯定會有驚喜。食品和藥物管理局(FDA)對標籤進行了修訂，使其更易閱讀和理解。新標籤正在逐步採用，大型食品製造商在2020年1月1日前必須採用，小型製造商在明年之前採用。許多製造商已經在使用新標籤。

如視訊中所示，盒子的標籤頂部以粗體字列出了單份食物和總份數的相關資訊。範例視訊展示了一份盒裝義大利螺旋面的標籤，這是一種常見的意面。一盒中有七份食物，每份四分之三杯量。每份食物的熱量是210卡。請記住，這並不包括食物上桌時您在意面中添加的任何醬料或芝士。標籤上的資訊還說明瞭每份食物為您的每日攝入貢獻的脂肪或營養素含量。標籤上還顯示產品中添

加的糖分總量，如果您需要減少糖的攝入，那麼這是一個重要的資訊。

您還可以透過食物標籤瞭解食物是否富含飽和脂肪——您要盡可能限制此類脂肪的攝入。健康的脂肪——如植物油、人造黃油和黃油塊中的脂肪——對您有益，因為它們可以提供溶解於脂肪的維生素。

食物的份量大小非常重要。視訊建議用棒球、一疊牌或骰子——或者類似大小的物體——來衡量建議的食物份量。經過練習，不管是在家裡還是外出用餐，您都可以非常熟練地估算食物的份量大小。如果您必須對份量大小非常精確，那麼可以使用食物磅這個重要的工具。此外，請勿忘了老式的備用工具——量杯。

請記住，務必要在一天之間以及用餐時大量攝入液體。水始終是最佳選擇，適量的茶和咖啡可以接受，但請勿喝含糖的蘇打水和飲料。

其他資源用英語

要瞭解關於新FDA營養成分標籤的更多資訊，請瀏覽 <https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/nutrition-facts-label-better-informs-your-food-choices>

可瀏覽 <https://www.choosemyplate.gov/older-adults>，查看美國農業部為年長者提出的建議，其中包括這些內容：

- > 用香料和香草增加食物的風味，而不使用鹽；尋找低鈉或無鈉的包裝食物。

- > 在用餐和零食中加入切片的果蔬。如果切、剝比較困難，則尋找預先切好的果蔬。
- > 如果您服用的藥物影響了您的食慾，那麼請醫生推薦其他選項。
- > 一天要喝三杯無脂或低脂牛奶。如果您無法耐受牛奶，那麼嘗試少量優酪乳、脫脂牛奶、硬芝士或者無乳糖食物。
- > 吃添加了維生素B12的食物，如強化營養麥片。
- > 喝水，請勿喝含糖飲料。

USDA也提供健康用餐食譜，具體見：<https://whatscooking.fns.usda.gov/search/recipes>。

營養和飲食學會提供各類資訊豐富的短文和建議，內容涉及營養與健康，作者是營養師和認證飲食學家，具體見：<https://www.eatright.org/for-seniors>。該連結中的資訊重點針對年長者。

Fruits and Veggies More Matters (果蔬更重要) 這個組織提倡美國人在飲食中增加果蔬攝入。網站提供一份有用的清單，上面列出了不同果蔬中的關鍵營養元素，具體見：<https://fruitsandveggies.org/stories/key-nutrients-that-protect/>。

請瀏覽 www.aarp.org/nolongeralone，查看構成健康飲食的簡單食譜。

AARP公共政策研究所
由Carol Levine、聯合醫院基金會(United Hospital Fund)提供