

老當益壯的飲食

高能量的飲食

胡美怡 註冊營養師

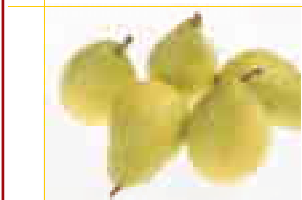
有否聽說過「食鹽多過食米」？食鹽多是否好呢？答案當然是否定的。研究顯示多吃高鹽份的食物可能會增加患高血壓的風險，而高血壓與心臟病、腎衰竭互有關連。由於年長人士可能因為味覺減退、身體機能下降、藥物或者是治療引致胃口欠佳，故此他們經常進食高鹽份的食物來增加胃口。

要增加味道和營養攝取量，無需一定用鹽、豉油或醃製的食物，可嘗試以下方法：

1. 味道可以是甜、酸、苦、辣的。如果是味道減退，不妨多用水果例如香橙、蘋果、雪梨帶出甜的滋味；檸檬、醋帶出酸的味道；涼瓜帶出甘苦之味；薑、辣椒、咖哩提供辛辣的味道。四味之中何來鹹的味道呢？
2. 除了以上四味外，洋蔥、蒜頭、大蒜、香草等亦能令食物增添香味，例如洋蔥炒蛋代替豉油炒蛋；蒜蓉小白菜代替上湯小白菜；大蒜炒肉片代替冬菜炒肉片；香草雞代替滷水雞等。
3. 如果胃口小，覺得容易飽肚，不要在餐前半小時或進餐時飲流質飲品，特別是較低能量的飲品例如水或清湯，以免減低進餐時的胃口。要留意中式老火湯的湯水的營養價值通常較低。
4. 如果是蛋白質進食不足，可嘗試在清湯內加入碎肉或蛋花以增加湯的鮮味和蛋白質。
5. 如果是能量攝取不足，多留意日常菜式中有否空間添加營養與熱量，並且多利用不同食物的配搭，例如白飯變成炒飯，令白飯香口；蒸水蛋變成牛奶燉蛋，又香又滑；魚湯加入豆漿成為豆漿魚蓉湯等。
6. 除了三餐主餐外，嘗試利用餐與餐之間的時間添加高營養價值的小食例如杏仁、芝麻糊、牛奶、乾果。

胃口不佳可引致營養不良、體重下降；甚至抵抗力減弱。

每個人的營養需求都不同，如有需要，應向醫生或營養師諮詢，以獲得更切身的飲食建議。



悅來悅樂活動剪影



普天同慶迎聖誕 院友家屬賀新年

聖誕節，每間院舍都為院友安排了豐富的節目，帶來濃厚的節日氣氛。活動少不了聖誕聯歡大食會，更有聖誕老人到來大派禮物。



好勝護老院 (屯門)

十二月份聖誕生日會



葵星護老院 (葵星和宜合道)

十二月二十三日

共賀佳節，符院長為院友派發聖誕禮物，院友格外開心！

