

## 老年人飲食宜忌

卓健中醫醫療中心 饒致中

### 一) 八種老年人保健食品

1. 粥類飲食，易消化、益脾胃，最適宜作為老年人的早晨。
2. 黑色類食品，是指帶有“黑”字的糧油、果蔬、葷類等食物。如黑稻米、黑芝麻、黑大豆、黑大麥、黑葡萄、黑木耳、紫菜、海帶等食品，有補肝胃、抗衰老、強身祛病之功效。
3. 紅色類食品，如西紅柿、紅棗、紅蘿蔔、紅心薯，能增強免疫功能和抵抗力。
4. 種子類食物，如小麥、玉米、黃豆、花生、芝麻、蓮子、黑豆、小豆、雞蛋等，有奇特的抗衰老、保精力、保健益壽的作用。
5. 食用葷類食物，營養豐富、美味可口、祛病強身功效。
6. 大蒜，有“下氣、消谷、化肉”作用，也有溶栓降壓、健腦、益智、抗癌、抗衰老作用。
7. 醋，能生津開胃助消化降壓、殺菌作用。
8. 白開水，能稀釋血液，協助排泄體內廢物，有利尿通便的作用。

### 二) 老人不宜常食的十類食品

1. 油炸類，含脂肪高，增加患癌危險，會致肥胖、生痰。
2. 燻烤類，容易產生致癌物質，不易消化。
3. 腌漬類，容易產生致癌物質。
4. 冰凍飲料，易誘發心絞痛和心肌梗死。
5. 醬製品類，含鹽量高，易誘發高血壓及腎臟疾病。
6. 甜食類，易肥胖，對動脈硬化病人、糖尿病病人不利。
7. 動物肉類，含膽固醇亦易誘發心腦血管疾病。
8. 方便食品類，如方便麵、點心、麵包含纖維素多、維生素少。
9. 纖維素類食品，適量對健康有利，大量進食高纖維素食物，會使蛋白質補充受阻，免疫力降低。
10. 過期類食品會引致中毒，病變或致癌。

### 老年人的飲食習慣七宜

- |        |        |
|--------|--------|
| 1. 宜清淡 | 5. 宜緩  |
| 2. 宜溫  | 6. 宜早  |
| 3. 宜軟  | 7. 宜多餐 |
| 4. 宜少  |        |



## 膝關節炎

駐院物理治療師  
關銳輝

**關節**內的持續壓力對軟骨造成磨損與消耗，加上關節內的軟骨細胞沒辦法修復，就會引起關節炎；關節炎會為身體帶來極大的痛楚和關節活動上的限制，嚴重的更會失去活動功能。據估計在65至75歲的人口中大約有10-30%患有此病，患處通常為頸部、背部、膝蓋及髖骨的關節上。

膝關節是最常發生退化性關節炎的關節，臨床特徵主要是疼痛與關節僵硬，活動時疼痛加劇，活動持續一段時間疼痛會逐漸減輕，但活動過久又會加重。此外，膝部酸痛無力，蹲下後難於站起，偶爾伴有膝關節囊積水或是韌鞘囊腫（膝關節後疼痛），關節使用增加後會加劇腫脹。早期在走路時才會疼痛，尤其在上落樓梯後或氣候變化時會加重疼痛症狀，久而久之，關節活動不靈活，繼而出現各種響聲，嚴重者可呈跛行和睡眠時感到酸痛不適。嚴重情況下疼痛或會往上與往下牽連引起腰酸背痛，必須由專科醫生或物理治療師作身體檢查以區分真正的疼痛來源。

膝關節退化可以靠藥物及物理治療來減輕症狀，而長遠計運動可減慢退化速度和促進膝關節機能活動，一些簡單家居運動例如股四頭肌收縮運動、直腿抬舉運動、腿後腓肌運動和游泳等亦是非常適合膝關節炎患者的運動。運動以關節不感到疼痛為準，若覺疼痛即應休息。

### 以下為對膝關節炎人士生活上的小建議：

1. 保持理想體重，以減輕膝部的負擔
2. 避免全蹲或跪的姿勢
3. 避免連續走路太久，當膝蓋覺得不舒服時，就應立即休息，同時也不要坐或站立太久
4. 避免常搬運重物和上落樓梯

如有任何疑問，歡迎向各駐院物理治療師查詢。