



〔心素食儀〕

健康樂活食譜

新素·心素 銀髮期

文 / 臺北慈濟醫院總務室營養組

特別感謝香積志工 / 方怡婷、李進賢、王月嬌

銀髮期素食者的飲食規劃

維持理想體重 由於老年人的活動量減少、代謝減慢。因此，若攝取與以往相同的熱量，常常造成體重過重，並影響慢性疾病的罹患率增加。所以，養成良好的飲食習慣（三低一高：低油、低鹽、低糖、高纖）及適當的運動，是維持理想體重的不二法門。

養成清淡的飲食習慣 老年人的味蕾退化，加上以往的飲食習慣，常會導致老年人偏向重口味的搭配。建議逐步養成清淡的飲食習慣，除了減少慢性疾病的罹患率外，可讓腸胃更輕鬆。

減少飲食中油脂及膽固醇攝取量 建議可以適當的豆腐、豆乾等優質又無膽固醇的植物性蛋白質食物，取代部分高油脂、高膽固醇的動物性蛋白質來源。

維持每天三小碟的蔬菜（約 300 克） 雖然咀嚼能力的不良，常是導致老年人不愛攝取蔬菜等富含纖維質食物的主要原因，但適當的選擇軟質蔬菜，或以不同烹調方式（如用燙的、煮軟一點），均可克服咀嚼不良的問題。多攝取富含纖維質的蔬菜，可以緩解便秘，又可減少癌症（如大腸直腸癌）罹患率及減重。也可多攝取抗氧化的食材，如番茄、胡蘿蔔、綠花椰菜等。

補充營養素 避免蛋白質、鈣質、鋅、鐵、維生素 B2、A、D、C 等攝取不足。雖然老年人也會以適當曬太陽來增加體內鈣質的吸收，但由於體內維生素 D 製造已無法像年輕時快速與良好，因此，建議老年人應更需均衡攝取各類食物，同時每天喝 1 杯（250 毫升）牛奶，以及適當補充綜合維生素，可避免維生素、礦物質的不足。

少量多餐 老年人的活動量偏少，少量多餐可以讓飲食更為均衡且健康。建議每餐只要七分飽，並細嚼慢嚥，可讓銀髮族更無負擔地進食。

多喝開水 由於老年人的渴覺中樞逐漸退化，千萬不要等到口渴了才喝水，此時身體其實已呈現缺水狀態。若擔心晚上上廁所麻煩，可於白天每小時約攝取 200 毫升的水分，提醒自己要適當多喝水、多排尿，以避免造成泌尿道感染。

適當的運動 養成每日 30 分鐘的運動，可保持身體健康，延年益壽。若平日無運動習慣，可先由散步開始，適應後再逐步增加，不要勉強自己而造成運動傷害。

本節主筆 林育芳 營養師

麻油麵線

主食

材 料

麵線 200克
素雞 200克
素火腿 100克
小香菇 4朵
蓮子 100克
高麗菜 400克
紅棗 15顆
枸杞 2大匙
老薑 5片

調味料

胡麻油 6茶匙
鹽 少許

作 法

- 1) 小香菇加水浸泡至軟，切塊；蓮子去芯，洗淨；高麗菜洗淨後切片；紅棗、枸杞洗淨備用。
- 2) 麵線、高麗菜分別放入滾水中煮約3分鐘至熟，撈起。
- 3) 炒鍋放入胡麻油燒熱，加入老薑片、香菇塊爆香，加入素雞、素火腿拌炒，倒入水6碗、蓮子、紅棗、枸杞及少許鹽煮沸。
- 4) 將做法3倒入電鍋內鍋中，移入電鍋，外鍋加水1～2杯煮至開關跳起，取出，加入煮熟的麵線、高麗菜即可。

優質的維生素E來源，可預防老化及抗癌

主食類	黃豆及蛋類	蔬菜類	水果類	油脂類
3.5份	2.5份	1.1份	0.4份	1.5份

營養師的小叮嚀

- 胡麻油的營養和熱量都非常高，每100公克胡麻籽約有熱量550大卡、蛋白質16公克、脂肪53公克。此外，胡麻籽還含有鈣、磷、鐵等礦物質，以及維生素B₁、B₂、E，其中維生素E更有抗氧化作用，可預防人體老化和抗癌作用。
- 此道食譜非常適合在冬天食用，除了能達到食補外，材料中的營養價值及食物質地，都非常適合老年人的飲食選擇。





配菜一 九層塔蘑菇

補充葉黃素攝取、刺激食欲

蔬菜類	油脂類
0.7份	1份

材 料

九層塔 60克
蘑菇 200克

調味料

植物油 2茶匙
醬油 3茶匙
黑胡椒粒 1茶匙
海鹽 少許

作 法

- 1) 九層塔洗淨，瀝乾水分，切小段；蘑菇洗淨後備用。
- 2) 起油鍋，放入蘑菇先炒軟。
- 3) 最後加入九層塔、醬油、黑胡椒粒、海鹽拌炒約 2 分鐘後起鍋，即可。

配菜二

香滷百頁豆腐

輕鬆補充豐富蛋白質、
改善食欲不振

黃豆及蛋類	蔬菜類	油脂類
2份	1份	0.5份

材 料

百頁豆腐 200克
香菇 100克
竹筍 300克
薑片 10小片
辣椒 2~3條

調味料

滷包(八角20粒、花椒8錢、甘草8片)
醬油 100c.c.
醬油膏 100c.c.
冰糖 4大匙
香油 2茶匙

作 法

- 1) 百頁豆腐用水沖淨，切塊；香菇泡水至軟，去除蒂頭；竹筍去皮，切塊；辣椒洗淨，切段。
- 2) 竹筍放入滾水中汆燙一下，撈起。
- 3) 水 500c.c. 倒入鍋中煮沸，加入全部的調味料及材料，以大火煮沸，轉小火煮約 30 分鐘，即可。



湯品

味噌豆腐海帶湯

補充膳食纖維及優質蛋白質

材 料

海帶芽 30克

嫩豆腐 2塊

素高湯 1000c.c

調味料

味噌 30克

糖 少許

黃豆及蛋類	蔬菜類
1份	0.3份

作 法

- 1) 海帶芽用水沖淨；嫩豆腐沖淨，切丁備用。
- 2) 素高湯倒入鍋中煮沸，放入味噌攪拌均勻，加入嫩豆腐煮約2分鐘。
- 3) 加入海帶芽煮熟，加糖調味即可。



營養師的小叮嚀

配菜一

- 九層塔可依食用者需求，將其切為小段，以易於咀嚼或吞嚥困難的銀髮族食用。
- 在臺灣人口中的「九層塔」，其實就是「羅勒」，而羅勒可是西方的香草之王，很適合味覺已逐漸退化的銀髮族食用，九層塔並含有豐富維生素A、C、磷及鈣質。

配菜二

- 調味料的部分，也可以市售的滷包取代。
- 可依照醬油、醬油膏的品牌不同酌量調味，但應避免添加過多。
- 因老年人的味蕾退化，飲食習慣均偏重口味，此道食譜除了有豐富的蛋白質外，適當的滷汁調味更可提升老年人的食欲，是一道下飯菜。

湯 品

- 煮味噌湯時，應先加入味噌，待味噌煮化後，再加嫩豆腐，可使豆腐變得特別鮮嫩。
- 味噌是由黃豆、麴菌及鹽，經一段時間的發酵而製成，是一種營養、健康的發酵食品。但是很少人會自己動手做，它是以黃豆為原料，而黃豆的營養價值高，含豐富蛋白質、維生素B群等。豆腐也是一種營養價值頗高的食物，此兩種大豆類製品的食材，因質地較軟、口味柔和，很適合味覺退化且咀嚼能力減弱的銀髮族食用。🌱