

長期照護個案的「飲食權」

◎文／營養部 金惠民主任、中興院區營養科 李貞慧主任

天然「尚好」，住在臺北市立聯合醫院的病患有口福了，臺北市立聯合醫院中興院區，自即日起，全面提供住院病患天然養生精力濃湯。利用馬鈴薯、山藥、南瓜、肉類熬煮精力濃湯，且開發出的口味多達 12 種，讓住院病患天天吃進健康。

臺北市立聯合醫院營養部主任金惠民說，隨著老人家生理功能的退化，咀嚼、吞嚥能力逐漸減弱，某些蔬果、肉類及五穀雜糧不易攝入，此時很容易營養不均衡。一些養護機構或家庭中的照顧者往往懂得將一般菜餚配上稀飯，利用果汁機或食物機將其攪打成細泥狀後，再給老人家食用。若是具有營養均衡的觀念，每天涵蓋了六大類食物及多元的品項，每一餐變換食材與口味，老人家也吃得下去，享受過去他所熟悉的菜餚風味，體重不會減輕。

由於老年人的熱量需求下降，但其他蛋白質、維生素、礦物質等各類營養素卻不能減少，因而照顧者也要對食材的營養及份量有一定的概念，否則老人家得不到足量有利身體運作的諸多營養素時，體力就會更為衰弱，不良於行，容易跌倒，也可能經常感染，出入醫院頻繁！

• 營養利市多，回歸天然「尚好」

因應老年人口快速成長，全世界都看好營養品市場。一、二十年前商業營養品剛引進國內時，因價格昂貴，大多是探病送禮或是富裕家庭才買得起的商品。台灣經濟起飛的 80 年代，有能力購買商業營養品的人愈來愈多。她表示，各級醫院在「人事成本」壓力下，對於必須攝食流質或以灌食維生的患者，也不得不捨棄以一般食材自行製備這些飲食，轉而採用簡單省事的商業營養品。這類產品多以奶類的蛋白質為基礎，添加營養科學界已經發現並充分瞭解了的營養素製成，在某些情況下，確實可以改善一些個案營養不良的現象。

但是，自然界食物中所含、對人體有益的營養素到底有多少？學者專家恐怕無法回答！約十年來，科學家才陸續發現並瞭解的「茄紅素」「葉黃素」「玉米黃素」「蒜素」「皂素」「花青素」等多酚類、類黃酮類等物質，是上帝賜給人類，存在於植物性食品中的「生理兵團」，它們的家族成員數以千計，且在人體內扮演超級重要的工作。正常攝食者多少都會吃到五彩繽紛的食材，這些食材中就蘊含了對人體有益的生理兵團，而我們卻對最最需要「營養」的患者與老年個案施予機器製造出來、營養元素受限、味道單一的商業配方？

• 不計人工成本，服務病患最重要；中興院區全面啟動使用

臺北市立聯合醫院營養部，為提昇以鼻胃管或流質飲食餵食的病患營養照護品質，首先由中興院區營養科試做出以天然養生食材為主成份的「養生精力濃湯」。

金惠民說，精力濃湯主要運用馬鈴薯、南瓜、山藥、胡蘿蔔、肉類（前腿絞肉、鯛魚、牛肉等）、蛋類（洗選雞蛋）、葵花油或芥花油等健康植物油、黑芝麻粉、黃豆粉、糙米粉、酵母粉、脫脂高鈣奶粉、鹽、果汁等，分別製作出風味、口感具佳且有變化性的 12 種濃湯，基本製備方法如圖示。

金惠民表示，這 12 種濃湯不但可以提供符合人體需求的各類營養素，也包括了重要的生理兵團如：植物營養素、天然抗氧化劑等（維生素 C、E、β-胡蘿蔔素、葉黃素、異黃酮素等），同時提供預防壓瘡所需的優質蛋白質及人體基本需要的脂肪酸、膽固醇、魚油、核酸、膳食纖維等。這些精力湯色香味俱全，對於已經深受疾病、失能、甚至失智所苦的個案，實為經濟又健康的選擇。

聯合醫院各院區的營養科都非常樂意推出此類優質的自製產品，中興院區近期更是在劉秀雯院長及各級醫護同仁鼓勵下，由營養科李貞慧主任在供膳人力相當吃緊的情況下，仍然開始大量製備，除護理之家的住民外，住院病患也納入供應範圍，每日兩餐，讓中興院區病患的營養照護更升級。

