

## 銀髮族享受過年的零食的妙招

年末將盡，又是採購年貨闔家團圓的日子。老年人不像年輕人可以隨意想吃什麼就吃什麼，通常會考慮本身慢性疾病而認為應該忌口。但有些長者在犧牲享受又無法滿足口欲時，反而一不小心更放縱吃零食的慾望。其實銀髮族應該學會選擇適合自己的零食，享受吃零食的樂趣。以下提供銀髮族享受零食的妙招—

### 吃零食是為了滿口慾並非腹慾

長者應選擇健康、均衡的零食為主，一般食品三大成分：碳水化合物、脂肪和蛋白質，通常含量越高，所佔的比例越高。最重要的是聰明選擇低熱量、耐咀嚼及放在口裡時間越久越能滿足口欲的零食。巧克力的熱量高故宜換成蒟蒻(可樂橡皮糖、鱈魚香絲)；另外如無糖口香糖比含糖口香糖、硬糖、軟糖佳，牛肉乾熱量不高又耐嚼。

熱量較高的零食其成分大部分含飽和脂肪，如棕櫚油、椰子油、氫化油，它們常存在糕餅類、鳳梨酥、開口笑、新貴派、七七乳加巧克力；膽固醇高的零食，如如有蛋成分的蛋糕、蛋捲等。零食中所含的碳水化合物，需注意過甜或澱粉的油炸食品，如科學麵、冬瓜糖、杏仁酥糖、花生糖、糖花生、小羊羹、水果乾等。帶有鹹味含鈉離子的零食大都是用醬油及鹽調製而成，老年人味蕾退化較嗜鹹，有心血管疾病、高血壓及腎臟病者應留意其鹽分，尤其是蜜餞、肉乾、米果、海苔等零食。

### 選擇天然的食物最好

天然食品優於加工製品，像餅乾夾蔬菜水果是比較健康的吃法。此外避免採購家庭號或買大袋內分裝小包；零食儘量不要放在垂手可得處，減少食用的機會，就不易增加身體的負擔；選擇多樣化的內容，不但可以享受吃零食的樂趣，也可以自我克制少買一點。若零食份量較多時，則正餐飯量可改成半碗，使總量均衡。飲料宜選擇新鮮水果榨汁，且可提高纖維攝取量。最後提醒您，選購零食宜注意食品成分，買包裝完整的零食，預防包裝上的陷阱，才能吃得巧及吃得聰明。