

吃得下，才能補得到！長者餐桌質地調整小撇步

「以前她總是吃得很香，現在卻常常吃幾口就說不想吃了。」在營養諮詢門診中，陳爺爺無奈地向營養師訴說。菜色沒有改變、料理依舊用心，但老伴卻越吃越慢，甚至出現咬不動、經常剩菜的情況，讓他不知該從何調整。

不少家庭會將這樣的變化視為年紀漸長的結果，卻忽略了真正關鍵在餐盤中的「食物質地」。南投縣社區營養推廣中心建議，只要在備餐時稍作調整，運用簡單的質地調整技巧，就能讓餐點更好入口，減輕進食負擔，幫助長者吃得安心又營養。

第一招、全穀雜糧先浸泡，水量加倍，根莖切塊好烹調：米飯、糙米或各類雜糧可先浸泡，在烹煮時適度增加水量，有助提升熟軟度；地瓜、馬鈴薯、南瓜等根莖類食材，建議切成小塊後再烹調，更容易煮熟，也能降低咀嚼負擔。

第二招、豆魚蛋類較軟嫩，肉類捶打，天然酵素助軟化：豆腐、蒸蛋及魚類本身質地柔軟，適合優先選擇；肉類則可透過捶打、逆紋切絲等方式軟化，也可利用木瓜、鳳梨等含天然酵素的食材醃製，幫助肉質變得更嫩。

第三招、嫩葉瓜類優先選，蔬菜冷凍，軟化切段好煮熟：建議選擇質地較嫩的葉菜類或瓜類，如絲瓜、胡瓜等；蔬菜經冷凍後可破壞纖維結構，使口感更柔軟，烹調前再切成小段，不僅縮短烹煮時間，也更容易入口。

第四招、選擇水果挑軟質，去皮切丁，攪打成泥或果汁：香蕉、木瓜等軟質水果較好咀嚼與吞嚥，食用前可去皮並切成小丁，或使用調理機打成果泥、果汁，補充水果更輕鬆順口。

第五招、堅果種子打細碎，磨粉沖泡，補充營養添風味：堅果與種子類食材可打碎或磨成粉，加入菜餚、牛奶或豆漿中，不僅能補充優質油脂與營養素，也能提升餐點風味，讓飲食變化更豐富。

衛生局長陳南松表示，許多長者吃得少、吃不下，往往不是食慾問題，而是食物質地不合適。當家人發現長輩進食變慢、食量下降或開始避開較硬食物時，建議及早檢視餐點內容。適度調整食物質地，才能讓長者吃得下，也更好補充營養。