



頭條

◆ 袁樂婷

香港中文大學賽馬會老年學研究所
營養學家

「營」接新一年

改善心理健康的飲食要訣

眾人翹首以盼的農曆新年將至，大掃除、四出添置賀年用品、準備團年飯及賀年糕點等等，少一點體力也不行。新年期間，大家紛紛外出到親朋戚友家拜年，又怎會少得打麻將、向大家說些恭賀說話？別小看這些看似簡單的活動，其實免不了運用到腦力、視力、聽力，並需擁有良好的心理健康狀況才能享受活動帶來的樂趣。

內在能力與健康老化

剛才提及的多種「能力」，正是近年世界衛生組織提出的「內在能力」(涵蓋認知能力、行動力、活力、視力、聽力及心理韌性)，是達到成功、健康老化的重要一環。內在能力愈高，身體機能退化的速度便會愈慢，心理質素亦可保持健康水平。內在能力之所以重要，是因為退休及老年生活需要各項內在能力去支撐日常活動，例如外出購物、生活自理和社交等。若各位了解自己的內在能力水平，不妨下載由「賽馬會流金頌護老有道」研發，供長者進行自我健康篩檢測試的「健康寶」應用程式，以獲取更多有關資訊。

心理健康易被忽略

邁進老年，長者不時面對各種生活轉變，例如退休、患病、親友離世等，皆有機會對心理健康造成負面影響。在2015年，香港中文大學賽馬會老年學研究所公佈香港長者心理健康排名落後逾半地區至79名，2019年香港長者生活關注指數報告中亦提及長者心理健康水平持續遞減。有些長者肩負照顧年邁父母或伴侶的責任，一項本地調查顯示，逾五成受訪照顧者為55歲或以上，其每星期照顧時數中位數高達73小時。調查更顯示照顧者的疲憊及壓力指數甚高，可見他們因長時間照顧及休息不足導致身心俱疲，心理壓力相當大¹。

近年疫情爆發，長者擔憂物資短缺及受到感染，同時大幅減少外出社交次數。另一項本地調查顯示，與疫情前相比，2022年受訪長者出現抑鬱或焦慮徵狀上升至約一成半，可見在此社會環境轉變下，心理壓力因長期無法排解而愈趨嚴重²。

飲食入手提升心理內在能力

近年流行「植物性飲食模式」，例如較多人關注的「地中海飲食」及「心智飲食」(MIND Diet)，提倡多進食蔬果、全穀類及堅果，進食適量的奶類製品、魚類及家禽，並減少進食紅肉、

飽和脂肪、糖及加工食品。事實上，以上的飲食建議與提升心理內在能力的飲食習慣相近。數份研究指出，多進食蔬果及堅果對心理健康有正面的影響³⁴。因為這類食物含有豐富的抗氧化及抗炎物質，如類胡蘿蔔素、維他命C及E和多酚等，能抵禦對身體造成損害的自由基帶來的壓力，從而保護身體組織和減壓。堅果亦富含鎂質，或有效預防及減輕焦慮症狀。因此，除了飲食均衡外，須多進食蔬菜水果，以及適量的堅果以保持身心健康。一般而言，鼓勵長者每天進食三份蔬菜(半碗已煮熟或一碗未經烹調的蔬菜)及兩份水果(一個拳頭大小的中型水果、半個大型水果、或兩個小型水果)。堅果則建議進食約一隻手掌心拱起的份量。長者可根據自己的身體狀況及需要考慮上述飲食模式，需要時可諮詢營養師意見。

宜放非油炸無額外添加糖份小食

利用飲食改善心理健康並不困難，不如打鐵趁熱，就在今個新年作出小小的改變，增加蔬果及堅果的攝取量吧。平常新年全盒通通擺滿經過多重加工的甜食、炸物和瓜子，取其意頭「甜蜜、添財」。然而，多吃這類食品會攝取過量糖份、

鹽份及壞脂肪，影響血壓水平和心血管健康。大家不妨把油角、笑口棗等炸物換成有益的非油炸兼原味的開心果、南瓜子和核桃，並改放無額外添加糖份的果乾如杏脯乾、芒果乾，取代朱古力金幣、糖蓮子等甜食。

以堅果水果入饌同樣夠意頭

烹調新年餸菜方面，可以選擇用堅果作為食材，例如腰果炒西芹花枝片、鮑魚栗子炆花菇、核桃碧綠蝦球炒帶子，亦可在餸菜表面放上少量松子仁或芝麻。咀嚼困難的長者則可考慮以堅果如腰果、核桃、栗子作為湯料煲湯，便可享用已煮淋身的堅果。另外亦可嘗試把核桃、杏仁磨成核桃露、杏仁糊，讓長者也可以品嚐堅果的美味。

新年菜式追求顏色鮮艷豐富，使用多種蔬果烹調便可以達到此效果，還可攝取多款來自不同蔬果的抗氧化營養素，並善用水果的酸甜味為菜式帶來清爽的感覺，如以菠蘿、火龍果、蜜桃入饌也是不錯的選擇。以賀年菜「撈起」為例，此菜式齊集各式各樣的蔬菜，通常包含甘筍、青瓜、燈籠椒、椰菜和黑木耳等食材，色彩繽紛之餘且營養豐富，大家製作其他賀年菜時也可仿效此做法。

表達關懷迎接兔年

除此之外，各位可藉著新年的契機，多關心身邊的長者，透過閒談了解他們現時面對的壓力，助他們排解鬱悶，透過言語表達對他們的在乎與關懷。其實一句關心問候，遠勝貴重的新年賀禮，對提升心理內在能力甚有幫助。因此，平日也不妨關注一下長者的心理健康吧！

兔年將至，讓我們齊來「營」接新一年！

參考資料：

1. 香港社會服務聯會 (2021)。《〈照顧者喘息需要研究〉調查結果報告》。香港：香港社會服務聯會。
2. The University of Hong Kong. (2022, October 10). Survey reveals over a third of older adults in Hong Kong suffered from emotional distress in the fifth wave of COVID-19.
3. Yeung, S. S., Sin, D., Yu, R., Leung, J., & Woo, J. (2022). Dietary Patterns and Intrinsic Capacity in Community-Dwelling Older Adults: A Cross-Sectional Study. *The journal of nutrition, health & aging*.
4. Głąbska, D., Guzek, D., Groele, B., & Gutkowska, K. (2020). Fruit and vegetable intake and mental health in adults: a systematic review.



◆ 巧竹