

端午粽香傳團圓

營養師全聯會提醒：吃得營養、更要吃得安全 守護高齡者吞嚥健康

中華民國營養師公會全國聯合會 理事 胡斯雲
中華民國營養師公會全國聯合會 副理事長 葉佳雯
共同撰寫

台灣已正式邁入超高齡社會，65歲以上人口占總人口超過五分之一。隨著人口快速老化，如何維持長者良好的營養狀態與進食能力，已成為健康老化的重要課題。隨著人口老化，吞嚥障礙（Dysphagia）已成為高齡照護的重要議題之一。營養師全聯會表示，吞嚥功能退化不僅影響進食安全，更可能造成營養不良、脫水、吸入性肺炎及生活品質下降，值得家庭成員及照顧者共同關注。

傳統粽子雖是端午節不可或缺的應景美食，但對於高齡長者、吞嚥功能退化者及曾有嗆咳經驗的族群而言，卻可能潛藏進食安全風險。若處理不當，可能導致噎食、誤吸，甚至增加吸入性肺炎的發生機會。粽子具有「黏、硬、乾、韌」等特性，若咀嚼與吞嚥能力不足，容易增加嗆咳、噎食甚至吸入性肺炎的風險。

營養師全聯會副理事長葉佳雯表示，糯米黏性高，容易在口中形成黏稠食團；肉塊及部分內餡較不易咀嚼；蛋黃、栗子等配料質地偏乾鬆，可能造成吞嚥困難；香菇、魷魚等食材則具有較高纖維及韌性，若未充分咀嚼即吞嚥，也可能提高噎食風險。因此，對高齡者、吞嚥功能不佳者及曾有嗆咳經驗者，更應留意進食安全。

端午進食安全五守則

【第一守則】細嚼慢嚥，粽子切小塊再入口

建議將粽子分切成適當大小，每次少量入口，充分咀嚼後再吞嚥。進食時應保持專注，避免邊聊天、邊看電視或大笑，以降低嗆咳風險。

【第二守則】留意高風險配料，必要時先處理

栗子、蛋黃等較乾鬆食材容易造成乾噎；香菇、魷魚等韌性較高食材則不易咬斷。建議切碎或剪小後食用，讓吞嚥更安全。

【第三守則】適度補充水分，幫助吞嚥

可搭配湯品或適當飲品增加口腔濕潤度，協助吞嚥。但應避免邊吃邊大量喝

水，以免食物與液體混合後增加嗆咳風險。

【第四守則】維持正確坐姿，預防誤吸

進食時應採端正坐姿，避免躺臥或半躺進食；餐後建議維持坐姿至少 30 分鐘，以降低胃食道逆流及誤吸風險。

【第五守則】吞嚥困難者應調整食物質地

若有吞嚥困難情形，可將粽子剪碎、絞碎或加入適量湯汁軟化後食用。必要時應尋求醫師、營養師及語言治療師等跨專業團隊評估，依個人吞嚥能力調整適合的飲食質地與進食方式，依個人狀況調整適合的飲食質地，兼顧美味與安全。

營養師全聯會副理事葉佳雯提醒，端午佳節除了享受團圓與美食，更應關注長者的進食安全。透過適當的食物處理、正確的進食方式及跨專業團隊協助，讓長輩安心品嚐粽香，共度健康平安的端午佳節。

熱量與均衡飲食提醒

市售粽子依種類不同，單顆熱量約介於 400 至 800 大卡之間，相當於一餐甚至超過一餐熱量。民眾享用粽子時，建議以粽子取代部分主食份量，並增加蔬菜、水果攝取，以達到餐盤均衡原則。搭配蔬菜、水果及足量水分，避免同時攝取過多高油、高糖及高鹽食物，以維持飲食均衡。糖尿病、腎臟病及心血管疾病患者，更應依個人健康狀況適量食用。

食品安全提醒

除了進食安全外，食品保存同樣不可忽視。營養師全聯會理事胡斯雲也提醒，端午節天氣炎熱潮濕，粽子若於室溫下放置超過 2 小時，尤其在夏季高溫潮濕環境中，病原菌繁殖速度可能大幅增加，細菌便可能快速繁殖。未立即食用的粽子應儘速冷藏，食用前充分加熱；若出現異味、酸敗或黏液，即使外觀看似正常，也不建議繼續食用。

營養師全聯會理事胡斯雲表示，健康飲食不只是吃得營養，更要吃得安全。面對超高齡社會來臨，家庭餐桌除了傳遞節慶溫暖，也肩負守護長輩健康的重要角色。全聯會表示，面對超高齡社會來臨，營養照護已不僅是吃得飽，更要吃得對、吃得安全。端午佳節是家人團聚的重要時刻，除了分享粽香與團圓喜悅，也別忘了關心家中長輩是否能安心進食、獲得充足營養與適當照護。

今年端午節，與其只關心家人吃了幾顆粽子，不如多留意長輩是否吃得下、吞得順、吃得安全。透過家人陪伴、正確飲食選擇及跨專業團隊支持，共同打造健康老化、幸福共餐的友善環境，讓每一次團圓都成為守護健康的重要時刻。