



致新聞編輯  
請即發佈

## 鄰舍輔導會與中大醫學院那打素護理學院合作研究發現 近三成受訪長者營養不良 倡多管齊下改善膳食支援

鄰舍輔導會與香港中文大學（中大）醫學院那打素護理學院合作，就本港華人獨居長者或雙老家庭長者的營養情況進行研究，發現近三成長者正面臨營養不良的風險，甚或已出現營養不良狀況，情況令人關注。團隊建議社會應多管齊下改善長者膳食支援服務，並加強關注長者煮食及進食安全。

### 營養不良削弱免疫力 長遠增加長者患病風險

營養不良是指能量或營養攝入不足、過度或失衡。長者因為身體功能如味覺及活動能力退化，而出現進食問題，較年輕人容易出現營養不良的情況。長期營養不足會導致體重及免疫力下降，損害健康及增加患病的風險。

鄰舍輔導會安老服務部部門主管李蔭國先生表示：「香港人口日趨老化，而且從日常服務接觸的服務對象中，不少個案面對飲食問題，尤其缺乏支援的長者的情況更為明顯。我們深明營養不良可能導致身體機能衰退、增加發病，甚至死亡的威脅。然而，到目前為止，關於這方面的研究並不足夠，我們希望透過是次研究，深入了解影響長者營養的因素，並且提出針對性的對策以降低相關風險。」

中大醫學院那打素護理學院副教授蘇愷慧教授表示：「食慾不振、嗅覺與味覺減弱、口腔問題等，均會令長者減少進食而引致營養不良。另一方面，部分長者亦因擔心『三高』（即高血糖、高血脂及高血壓），在未經專業人士指導下自行戒口或節食，導致營養失衡。過往有調查顯示本港大部分長者膳食中缺乏足夠的肉類、蔬菜和水果。事實上，長者因為肌肉和骨質流失，較年輕人需要更多蛋白質，以及足夠的維生素以增強免疫力。因此我們必須留意長者是否有均衡的飲食習慣，確保他們有足夠的營養維持健康體魄。」

### 研究發現胃口不佳、視力受損及不定時進餐為長者營養不良的三大因素

鄰舍輔導會與中大醫學院那打素護理學院團隊在 2017 年接觸了 1,179 位居住於深水埗、屯門及大嶼山，60 歲或以上的長者，並與 613 位長者成功完成面談及身體檢查，就其健康、營養狀況及飲食習慣進行評估。結果發現 28.1%受訪者面臨營養不良的風險，1.1%更出現營養不良狀況。

研究顯示，營養不良或面臨營養不良風險的受訪者，有較大機會出現聽力及視力受損、咀嚼困難及胃口不佳的狀況；至於飲食習慣方面，他們一般進食少於建議份量的穀物類及蔬果，亦有不定時進餐之習慣。

---

傳媒查詢：鄰舍輔導會企業傳訊主任葉佩然小姐（電話：2527 4567）

香港中文大學醫學院助理傳訊經理譚御璧小姐（電話：3505 2891）

中大醫學院那打素護理學院副教授**陳裕麗教授**表示：「我們發現長者胃口不佳、視力受損及不定時進餐這三大因素，會分別增加 4.5 倍、2.7 倍及 2 倍營養不良風險。因此，我們可以更針對性地進行介入，為長者提供更適切的飲食建議和更有效的治理方案。」

### 建議加強社區長者膳食支援

為改善社區中獨居長者或雙老家庭長者的營養問題，鄰舍輔導會與中大醫學院那打素護理學院提倡透過社福機構或社企設計可行模式、由高等院校或食物生產商研究技術、鄰里間有心人參與、以及由政府或慈善基金提供起動資源，多管齊下改善現行的膳食支援服務模式。建議包括：

1. 設立獨立長者飯堂：透過支持社福機構、社企等在社區中設立獨立長者飯堂，以解決目前僅依靠長者地區中心和長者鄰里中心提供長者飯堂所面對資源不足的問題；亦鼓勵各類食肆增設適合長者食用的長者餐。
2. 研究設立「飯堂券」：設立「飯堂券」以鼓勵長者使用獨立長者飯堂服務，避免長者在考慮各項生活需要及選擇社區照顧服務時，忽略了汲取均衡營養之重要性。
3. 提供「急凍」營養餐：現時有不少團體提供「急凍」的營養餸菜包，建議加強這方面的發展，讓有基本煮食能力的長者，把營養餸菜包作簡單翻熱即可食用。
4. 鼓勵睦鄰支援：在社區內組織義工，提供誘因，例如小額補貼或互助服務，鼓勵鄰舍之間為自己家庭煮食時，預備額外餸菜提供予鄰舍中有需要的長者。

此外，研究團隊亦關注到長者煮食及進食的安全問題，並作出以下建議：

1. 加強烹調「樂齡菜式」（即適合長者的餐飲）之教育推廣：鼓勵社會大眾在烹調時，設計適合長者需要之餐飲，如軟餐，在確保咀嚼及吞嚥有困難的長者進食時安全之餘，亦可加多一點創意以提升長者的食慾。
2. 增設地區視力檢測服務：由於視力受損的長者於自行煮食時容易發生危險，建議在基層醫療服務中增設視力檢測服務，讓長者得到適切及專業的意見。

鄰舍輔導會總幹事**馮綉文女士**表示：「鑑於目前新型冠狀病毒疫情持續擴大，使長者外出購買糧食更困難，營養狀況令人關注。有見及此，鄰舍輔導會將在短期內於轄下長者服務單位分階段推行試驗計劃，每星期三為區內有困難的長者購買有營養的糧食，並附上營養餐單，務求令長者於抗疫期間保持足夠營養。計劃初步目標為約 100 位長者提供服務，一個月後再作檢討。」

2020 年 2 月 21 日