

銀髮友善 饗食好滋味



永德康內科診所
杜詠馨營養師

你是不是有食慾下降、吃得越來越少?照以前一樣煮,但越來越吃不出菜餚好滋味?人是越吃越瘦,還被別人說營養不良?甚至,分辨不出壞掉的食物還吃下去呢?

你的困擾,政府都知道。不管是外面吃還是家裡吃,都有辦法讓你好好吃!

外面吃,找銀髮友善餐廳最方便

餐廳門口的顯眼處有貼這張就是「銀髮友善餐廳」,菜單上有這張「牙齒貼紙」的就代表店內有適合長者的餐點。



截至目前臺南市政府衛生局共有123家銀髮友善餐廳名單,都公布在臺南市健康飲食運動地圖網裡,不論葷的、素的,還是小吃、飯店,在這裡全都找的到,再也不用為了不知道跟家人去哪裡聚餐而煩惱。

這裡的餐點具備營養均衡基礎之上,還兼具好咬又好吞,如果可以,當然最好先電話告知店家訂個位子,當然也歡迎店家主動跟衛生局聯繫加入銀髮友善餐廳的行列!

銀髮友善餐廳
QR Code



家裡吃,一定要動手嗎?

自己煮最好,質地軟化技巧可跟著本次健康報學起來!改變大小、減少黏性、增加內聚性、滑順度、濕潤度,都是用來調整食物質地的方法。

若沒辦法自己煮,但還是想在家吃,除了可以去電1966請照顧管理中心申請居家服務之外,也是可以透過針對長輩設計煮好現成的餐包、盒餐,或鄰近醫院訂購軟質餐的服務。吞嚥困難者可選擇業者推出的銀髮軟質餐,天然食材營養均衡,電鍋加熱即可;市售賣賣食的熱量低,若是要給長輩做餐間小點心尚可,別忘記要加些鹽才行。

此外,不妨在逛超市時,睜大眼睛看看,有沒有發現包裝上有Eatender銀髮友善食品標章?共分成「容易咀嚼、牙齦咀嚼、舌頭壓碎、無須咀嚼」四種喔!食物種類非常多,從主食、主菜、配菜、湯品、點心、飲品、乳品、休閒食品、調味品、RTC食材、餐食及其他,共有十二大種,應有盡有。



銀髮友善食品
QR Code

2025年臺灣進入超高齡社會,怎樣的環境對長輩較友善?

借鏡國際的發展經驗,政府針對高齡友善飲食環境有輔導餐飲業者透過輔助銀髮族在感官、認知、行動的面向,安全的提供銀髮族用餐,也提高外出社會參與的機會,例如:餐廳至少提供一道餐食質地調整飲食、菜單的字體要加大、動線的標示要清楚、杯碗要防滑、外帶盒裝容易打開等等。

2024年國家發展委員會人口推估查詢系統指出我國65歲以上老年人口數已占18.9%,獨居備餐、多重用藥、牙口不好、咀嚼功能退化、吞嚥障礙,以及味覺、嗅覺、三叉神經功能逐漸喪失,都會是影響銀髮族食物選用的決定因素,輕者造成營養不良,後續衍伸肌少症、衰弱症造成行動阻礙,我們應見提早進行改善預防,給予長輩一個安心的環境。

● 營養顧得好,生活沒煩惱,營養諮詢專線
0800-222-543

● line 搜尋「臺南市政府智慧健康小幫手」,雙數週三下午4點至5點會有營養師提供線上諮詢,歡迎大家多多利用並提問營養問題

● 天天五蔬果,健康又樂活,五蔬果指的是三份蔬菜(每份蔬菜約標準碗半碗量)加兩份水果(每份水果約為自己的拳頭大)唷!

● 吃全穀保健康,全穀及未精製雜糧食物富含膳食纖維、維生素、礦物質及植物營養素等,建議每天主食應以全穀及未精製雜糧為主

● 高齡營養報你哉,相關資訊請掃描 QR code 查看更多



Follow 營養師

六大類食物

軟化技巧很簡單



張士澎內科診所
李季樺營養師

隨著高齡社會來臨，國人平均壽命不斷地增加，身體老化也伴隨而來，想要延緩老化，就要有足夠的營養攝取。六大類食物均衡吃是營養攝取的關鍵，然而牙口不佳卻成了最大難題。軟化技巧就是讓食物變得更好咬、容易吞，達成各種營養攝取，一起跟著營養師來學習「食物軟化技巧」吧！

一、全穀雜糧類：B群來源就靠它

此類是身體能量的來源，更是維生素B群的重要來源，如：糙米、地瓜、山藥、馬鈴薯等。

軟化技巧

1. 糙米蒸煮時增加水量，或是洗淨後泡水，放入冰箱冷藏1天，取出瀝乾水份，再進行烹煮，質地可明顯軟化。

重要提醒：越是加工精製，營養含量越少，善用軟化技巧增加以原型攝取。年糕或糯米製品，雖然質地軟嫩，但容易黏牙，咀嚼吞嚥時需注意。

二、豆魚蛋肉類：吃足預防肌少症

此類為優質蛋白質，是身體維持肌肉、修復組織的原料，若是因為牙口不佳而減少攝取，就容易增加衰弱的風險，可透過食物軟化技巧，增加長者攝取蛋白質的頻率。

軟化技巧

1. 多選擇豆腐、豆包、魚類、蛋，料理盡量避免油炸方式，質地都可維持軟嫩。
2. 肉類可利用刀尖點肉斷開肉纖維，或是拍肉槌鬆散肉品結締組織，再利用含酵素的水果打成汁醃製，如：奇異果、鳳梨等，可使肉品相對軟嫩。

三、蔬菜類：高纖助腸好順暢

此類纖維及營養素含量高，建議達到每日的攝取量，以幫助腸道蠕動健康，降低腸道症狀的風險。

軟化技巧

1. 利用截切至3公分或適口大小，再以電鍋蒸煮軟化，減少過度燙煮營養流失，達到營養好入口。

四、水果類：維生素C抗氧化

水果富含維生素C及膳食纖維，是身體對抗自由基的重要營養素。

軟化技巧

1. 質地較硬的水果，除了切適口大小，建議利用果汁機攪打，也可加入喜歡的川燙蔬菜，打成高纖營養蔬果汁。

重要提醒：水果所含糖份高，若是打成果汁食用，需要注意攝取份量，以免引起血糖及慢性疾病控制問題。

五、油脂與堅果種子類：健康好油富含E

此類食物是維生素E的重要來源，堅果種子又富含鎂、鋅等多種營養素。

軟化技巧

1. 堅果質地堅硬，最佳的軟化方式就是打碎或磨成粉，搭配牛奶或豆漿中飲用，或是打成堅果醬，可以抹吐司或拌飯一起吃。

重要提醒：堅果種子雖然是屬於好的油脂，但仍需注意攝取量，吃多還是會有體重上升的問題。

六、乳品類：營養高鈣又百搭

此類是補鈣的最佳來源，且主要是液體形式，非常適合牙口不佳的人，做為每日營養補充攝取的搭配。

搭配技巧

1. 將牛奶加入喜歡的水果或是蒸熟的地瓜、芋頭，利用果汁機攪打，就是一杯好喝又營養的飲品。
2. 選擇無糖優格，加入軟質好咬的水果，補鈣又補維生素C，加上益生菌幫助腸道健康。

重要提醒：若擔心乳糖不耐症的人，可選擇優格或優酪乳來攝取，或是找尋不含乳糖的奶粉也是很好的方法。

想吃好就要好吃，軟化技巧在於幫助好好吃下每一口，加上六大類食物的均衡搭配，就能幫助身體獲得所需的營養，進而減緩老化速度，提升生活品質。吃營養看似簡單，但若牙口不能配合就可能變成困難，學習簡單的軟化技巧，把各種食物營養再次一口一口輕鬆吃進來。

新年快樂

