

## 長者年菜新煮流 中市衛生局推廣均衡飲食



年節將至，台中市衛生局局長曾梓展、營養師林雅婷及朝陽科大助理教授陶冠全在豐原區衛生所「社區ㄟ灶腳」，教導長者如何做「南瓜海鮮羹」，乳品搭配高膳食纖維的南瓜、蔬菜與菇類，提高菜餚當中的蛋白質含量與膳食纖維，除了讓長輩的年菜更均衡營養，也能改善長者平日乳品類攝取不足的問題。

衛生局指出，台中市65歲以上長者佔全市總人口數的12%，依國民健康署調查，高齡者在六大類食物當中常有乳品類、蔬菜類及水果類攝取不足問題，其中以乳品類攝取最少，然而乳品類鈣質含量豐富且蛋白質很容易被人體消化吸收利用，也是良好的營養來源。

營養師林雅婷表示，長者每天可攝取1.5到2杯的乳品類，除了牛奶外，奶粉、起司及乳酪等也屬於乳品類。由於多數長者常有攝取牛奶導致腹脹及腹瀉問題，而排斥飲用，建議可改用發酵後的優格或優酪乳代替，降低腸胃不適的症狀外，還兼具有改善胃腸功能及骨質保健的作用。

林營養師也建議選用優質蛋白質，像是乳品類、黃豆製品、蛋、肉類(海鮮及家禽)等，優質蛋白質易消化吸收，且富含人體所需的多種必需胺基酸，可避免身體因蛋白質缺乏而消耗自身的肌肉組織，導致肌少症與衰弱症找上門，攝取足夠蛋白質能維持組織的正常修補建造及強化免疫系統對抗疾病。

另外，營養師也提醒在食物烹煮部分，盡量選用質地軟嫩、無筋無刺、易消化的食物，並以清蒸、燉、滷或水煮的方式烹調代替煎、油炸或烤，讓長輩較好食用。而由於長者消化功能退化，易有腸胃不適問題，建議以少量多餐方式補足一天所需熱量。