

我們的銀髮時代

2022
06

保健充電站 | 別讓無聲的「營養不良」找上你

樂齡成果站 | 廟埕開講陸續開播，掌握健康關鍵，一起「呷百二」



重 營 養

營養均衡，比你想的更重要，
提升銀髮族正確飲食之道，
一起吃得對、吃得好，健康活到老！

高齡健康管理第一步！通往營養的美食之路
營養不卡關，才能吃得巧又吃得好



高齡醫學暨
健康福祉研究中心



國立臺灣大學
National Taiwan University

療師的吞嚥訓練，可以延長或恢復「經口進食」的尊嚴和樂趣，也更安全。

有十多年協助吞嚥困難患者與家屬的王雪珮語言治療師表示，治療與復健是醫療端的專業，日常備餐則是另一種挑戰，透過將食材去皮、去莖膜或斷筋膜、醃製、攪打、蒸煮與燉煮、利用天然澱粉質增稠或使用市售增稠劑等不同手法，一樣可以變化出不同的餐點美味，是比一開始就採用鼻胃管更好的選擇。

銀髮友善食品，輕鬆咀嚼多樣美味

在吞嚥障礙發生前，有些人可能僅有咀嚼困難的問題，例如因為牙口狀況差，需要軟質食品。由農委會發起、財團法人食品工業發展研究所（以下簡稱：食品所）執行的「銀髮友善食品評選」活動，至今年已持續推動 7 年，每一年入選及獲獎的食品，都在主食、主菜、配菜、湯品、點心、沖調飲品、可即時烹煮食材（RTC 食材）等品項上，展現國內業者整合在地農產、製造品質、提高營養機能、質地特色，以及包裝安全便利的用心，符合這些標準且通過評選後即可授予使用 Eatender 標誌。

歷年來既能「輔助咀嚼」、適合全齡食用又傳承臺灣美味的銀髮友善食品眾多，例如軟質肉排、糙米粥、銀耳露、去骨腿肉、無骨豬腳、碗粿、蒲燒魚等。

「銀髮友善食品」更進一步將符合食品質地規格的產品分為 4 個等級：容易咀嚼、牙齦咀嚼、舌頭壓碎、無須咀嚼，這 4 個等級可依序與國健署高齡營養飲食質地的第 7～4 等級對應，所以在 Eatender 標誌之下還有不同質地等級的標示，方便消費者選購。

不同於照顧者或咀嚼吞嚥障礙患者自行備餐，「銀髮友善食品」皆可在一般零售通路或電商購買，依每日所需營養、熱量，以及飲食偏好，循著銀髮友善食品的 Eatender 標誌及質地友善標示，在牙口的舒適度和營

養、食安方面，絕對有保障。民以食為天，用餐不「卡關」，才能順利吸收營養，迎向健康、愉悅的每一天。

臺大醫院雲林分院開發「營養太空包」 協助長輩輕鬆吃得健康營養又美味

採訪撰文 / 邱詩璇



如果有一個餐包，能夠讓你食用即獲得一餐所需的所有營養素，而且像外太空人取食太空包般方便易得，該有多好？臺大醫院雲林分院營養室為了銜接住院病人出院後的營養需求，解決病人的進食吞嚥困擾，開發出了銀髮友善食品「營養太空包」。研發初期以長輩習慣的粥品為主，口味也朝長輩喜愛的古早味設想。

臺大醫院雲林分院營養室主任黃素華表示，由於醫院自行熬煮的份量有限，因此找到冷凍調理食品公司漢典食品做為技術移轉的夥伴，並結合廠商的食品科技，確保食物冷凍後回溫的口感及味道，拉高產能以供應民眾所需。

「營養太空包」針對國際吞嚥障礙飲食標準（IDDSI）的 4～7 級作為主要開發方向，並獲得「銀髮友善食品」認證，每份包裝上面都有註明屬於哪一個等級，供消費者辨識選擇。除了顧及長輩營養需求和咀嚼能力，口味也朝多元美味發展，其中毛豆芋巧達湯、紅藜麥雞豆腐粥分別獲得食品工業發展研究所頒發的銀質獎和銀養獎。

黃素華建議，長輩或照顧者可將「營養太空包」作為主食、主菜類，再搭配軟質的新鮮蔬菜水果，就是兼顧營養和膳食纖維的完整一餐。

「營養太空包」哪裡買？

實體店面 臺大醫院雲林分院二院區萊爾富超商、天和鮮物、華山旗艦店

網路商店 漢典官網、樂食刻購物商城、中化銀髮好物嚴選、天和鮮物線上官網



銀髮友善 食品標誌



質地友善標示



「理糖高手」APP 助糖友們打造健康生活好習慣

採訪整理 / 邱詩琬

圖片提供 / 工研院服務系統科技中心智慧健康系統部



根據國民健康署統計，2019 年臺灣約有 200 多萬名糖尿病病友，且每年以 25,000 名的速度持續增加中，若再加上糖尿病前期患者 400 多萬人，等於全臺超過 600 萬人因糖尿病而面臨健康威脅。

工研院與運動科技公司共同研發了「理糖高手」APP，協助糖友們控糖、減糖，養成健康的新生活習慣。工研院服務系統科技中心智慧健康系統部技術經理蔡明杰表示：「早期的糖尿病控糖 APP 多屬被動式的飲食、血糖記錄，我們想發展比較主動的方式，協助病人離開醫院診所之後，在家透過簡單的運動，達到管理血糖的效果。」

對的時間 做對的運動

「理糖高手」APP 透過 IWT (interval walking training，間歇步行訓練) 將運動指引劑量化，結合 333 原則：3 分鐘快走，3 分鐘慢走，3 餐飯後都做。飯後 1～2 小時是血糖高峰期，經過實驗證實，只要在這個期間做 12 分鐘的 IWT，血糖平均每 100cc 可下降約 25 到 30 毫克（飯後血糖正常值：<140 mg/dL，糖尿病診斷標準：≥ 200 mg/dL），相當於注射 1 單位的短效胰島素，效果等於 30 分鐘的慢跑，且室內、原地走路皆可，對於上班族來說更為便利。蔡明杰指出，這套「理糖高手」APP 在

驗證時與 3 家權威診所合作，經過 3 個月的追蹤紀錄，發現糖友們的糖化血色素（糖尿病的重要指標，正常人在 4～6%，糖尿病患者建議 <7%）從 7.2 降至 6.2；糖尿病前期患者則從 6.2 降至 5.6。而糖化血色素每降低一個單位，心血管併發症的機率可下降 39%，引發重大疾病的機率降低 21%。

專業團隊和支持團體背後協助

在飲食控制方面，糖友們還可將每餐餐點拍照上傳，透過醫生、營養師的回饋和互動，強化飲食知識和觀念。不過，蔡明杰提到，糖友們拍攝的食物照片有時不易辨識，建議糖友們用餐前後、運動前後都自行測量血糖，數字會說話，糖友們會更有感，吃了哪些食物自己的血糖會快速飆高，做完運動之後血糖是否大幅下降，真正體驗過後，才會更有自覺和動力。

曾經有位糖尿病前期糖友發現自己吃完一顆粽子後，血糖飆升，因此透過加倍的 IWT 運動將血糖控制下來。這位糖友每天勤於記錄自己的飲食、血糖、運動過程，並在群組裡分享，因此激勵了群組中的其他糖友，儼然成了支持團體裡的網紅，且困擾她的失眠問題也在積極建立健康生活習慣之後不藥而癒。

循序漸進打造健康生活習慣

糖尿病被日本人稱為生活習慣病，意指是由生活習慣日積月累而造成，要改變也就無法一蹴可幾，但透過飲食、運動、量血糖三管齊下，運用 APP 管控、專業醫療團隊協助，以及支持團體激勵這三道階梯，一步步打造良好生活習慣，便能有效控制病程。

目前「理糖高手」APP 可拆解成不同技術模組，和相關廠商採技術移轉合作，成為不同解決方案，協助廣大糖友們積極控糖、健康促進。



蔡明杰

學歷：

國立成功大學機械工程博士

服務單位：

工研院服務系統科技中心
智慧健康系統部技術經理

領域專長：

健康促進服務系統、健康風險模型、健康數據加值與建模

領域經驗：

近 5 年帶領團隊開發健康數據驅動健促與照護相關計畫，如下：

- 睡眠狀態與呼吸中止辨識模型
- 慢性疾病風險評估模型
- 外溢保單健康促進解決方案
- 糖尿病運動賦能解決方案
- 高齡衰弱風險與賦能解決方案
- 醫電照護次系統

別讓無聲的「營養不良」找上你

撰文 / 臺大醫院雲林分院營養室主任 黃素華



一起檢視今天的餐盤

在 1999 ～ 2000 年的第二次國民營養健康狀況變遷老人調查中發現，維生素 B6、維生素 E、鈣質及鎂離子老人普遍攝取不足，但是鈉（鹽）卻高達每日建議的 3 倍之多，代表高齡者潛藏著飲食攝取不良或不均衡的普遍現象。

衛生福利部為使民眾容易實施每日良好的飲食習慣，於 2018 年依據「每日飲食指南」所涵蓋 6 大類的食物：全穀根莖類、豆魚肉蛋類、低脂乳品類、蔬菜類、水果類、油脂與堅果種子類，重新設計臺灣版的「我的餐盤」，好記又好落實在日常飲食中；尤其是健忘的長輩們只要天天念一念

口訣，跟著口訣實行，就可以大大的提升飲食正確性和改善營養狀況。

你今天營養了嗎？

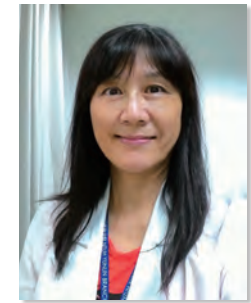
營養不足會有那些症狀呢？體重過輕、易疲勞、貧血、頭髮乾燥易斷、湯匙狀指甲、嘴巴四周破裂或者是發炎、腹瀉、肌肉萎縮、發育不良、低血壓及感染等。老年人常見的營養問題又在哪裡呢？通常會出現咀嚼困難、吞嚥困難、味覺減弱、食慾降低、口腔乾燥、腸胃不適等；而低社經狀況、失智、憂鬱及多重用藥等，也會影響營養狀況。

國內外在社區的研究中發現，社區老年人的營養不良發生率約在 3 成左右。人類隨著年齡的增加從 40 歲到 70 歲，肌肉量每 10 年約減少 8%。換算下來，如果一位女性 30 歲時身上有 20 公斤肌肉組織，到 70 歲會減少到剩 15 公斤。

為預防肌少症提早到來，一定要重視並力抗肌肉流失的四大天敵：**不活動狀態、飲食不均衡、身體發炎和承受大的壓力。**

飲食原則如下：

- ① 每日攝取足夠熱量。
- ② 足夠的蛋白質食物，如：豆類與其製品、海鮮、肉、蛋與乳品類的食物。
- ③ 每天喝 1 ～ 2 杯牛奶。
- ④ 攝取維生素 D 可減緩肌肉流失，如：深海魚類（鮭魚、鯖魚）、蛋類、乳製品等，或額外補充維生素 D 營養補充劑。



黃素華

專長：

膳食療養、胃腸營養、腫瘤營養、體重控制

證照：

- 營養師證書
- 糖尿病衛教人員證書
- 長照服務人員證
- 營養醫療專科營養師證
- 戒菸衛教人員初階合格證
- 部定講師證

學經歷：

- 雲林縣營養師公會第 4 屆理事長
- 臺北醫學大學保健營養研究所碩士
- 臺大醫院總院營養室組長
- 臺大醫院總院營養師
- 花蓮慈濟醫院營養組組長
- 門諾醫院營養組組長



廟埕開講陸續開播，掌握健康關鍵，一起「呷百二」

雲科大攜臺大醫院雲林分院重量級醫師群，於今年3～6月間在斗六、斗南、虎尾、水林等辦理5場樂齡健康開講活動，共332人熱情參與，課程強調有趣及實用，開辦的「BC肝炎防治」、「骨質疏鬆預防」、「肌不可失」、「失智症防治」熱門議題讓民眾收穫滿滿。開講中也搭配許多有趣的活動，包含在斗六場次由雲科大校友帶來現代版的布袋戲演出，引來民眾笑聲不斷。部分課程則是帶大家做運動，教民眾自己在家也能輕鬆動起來。而最受歡迎的還是「健康科技檢測」，目前已進行過的有AI眼底鏡檢測、InBody身體組成分析儀等。下半年度將再走訪多個鄉鎮進行巡迴演講，有興趣的民眾千萬別錯過。



創刊號讀者回饋分享

1. 雲科大休運所同學：讀完創刊號的〈漫談老年肌少症〉獲益良多，讓我對肌少症有更多的認識，開始注意雲林有哪些地方可以進行肌少症，我也想檢測自己是否有肌少症的問題。
2. 斗六市民眾：我們看了創刊號，發現斗六有設立銀髮健身俱樂部，真是太棒了！我們要去報名參加。
3. 土庫鎮民眾：我有看到廟埕開講的資訊，目前場次的時間都無法參加，不知道今年有沒有機會可以再加開場次呢～（許願）

健康知識影音上架

高齡醫學暨健康福祉研究中心的YouTube來了，目前上傳的影片有：

「中風的症狀及4大類預防方法」、「骨折的症狀及5大類預防方法」。國臺語都有，記得點閱、按讚、分享喔！

想知道更多的衛教知識、活動資訊，現在立即加入好友隨時關注我們吧！

YouTube



臉書



line

我在臺大雲健康社區中心

撰文 / 臺大醫院雲林分院雲健康社區中心執行長 盧素真

臺大醫院雲林分院黃瑞仁院長有感於雲林縣半數以上鄉鎮醫療資源不足，衛生所及基層醫療院所雖能提供基本健康照護，但民眾所需特定專科別醫療照護服務極其有限，於是成立「雲健康社區中心」，協助民眾進行自我健康照護，並加強民眾的個人健康責任。

「雲健康社區中心」帶著各大科別醫師、藥劑師、營養師、物理治療師等醫療專業人員，走入偏鄉，走入社區，依據各地區長者的需求，安排各種主題健康講座。

「雲健康社區中心」2021年12月1日成立，目前已經辦了30多場健康講座，有位社區長青食堂的理事長說，他真的不敢相信臺大醫院的醫師會進到社區，讓長者可以改正錯誤的醫療知識，提升他們的健康識能。每場的報名人數都是秒殺，有些長者還很認真的做起筆記來，看了很感動。

好事不寂寞，雲科大接到國衛院的案子，也想在雲林地區各大廟埕辦健康講座，於是大家一起合作，預計2022年辦理健康講座10～12場，造福更多長者。3/8及3/9合辦的場次，活動相當成功。當天有衛生局人員來觀摩標竿學習，看到會場滿滿的高齡長者，很認真的聽課及Q&A互動，讓他們相當驚艷。

4/13在斗六濟化宮舉辦，濟化宮負責的蔡講師說：「我們宮廟帶給人心靈撫慰，你們帶給人身體健康知識，能請到臺大的醫師出來講課，而且是用臺語講課，真是很棒的活動。」

我在雲林縣文化觀光處當了20年的志工，曾經跟著行腳節目走遍雲林20個鄉鎮宮廟，現在有此機會可以跟雲科大團隊合作再走一趟，真是不錯的鄉鎮巡禮。

雲林海線的鄉親長輩們，我們很快就會在海線相見了。



盧素真

學歷：

- 雲林科技大學 健康產業管理研究所
- 中臺科技大學護理系二技
- 國立臺北護專二專

經歷：

- 臺大醫院雲林分院總務室組長
- 臺大醫院雲林分院血液透析室護理長
- 臺大醫院雲林分院急診室專科護理師
- 署立雲林醫院護理之家護理師
- 署立臺北醫院內科病房護理師
- 林口長庚醫院血液透析室護理師

校舍空間活化， 轉型多功能銀髮樂園

面臨廢校及閒置校舍活化問題，口湖國小青蚶分校將轉型為多功能銀髮樂園，計畫提供參與式長青學苑、長青食堂、社區照顧關懷據點、日間照顧中心、食農教育、科技銀髮健身等老人福利照顧服務，讓偏鄉長者能獲得最適切的照顧服務外，更期待能夠成為銀齡創生之示範場域，帶動周圍地區活力。

長青食堂績優單位 暨志工表揚活動

雲林縣 2022 年長青食堂績優單位暨志工表揚活動熱絡感人，由縣長張麗善親自一一頒贈獎座，表達感謝與敬意。目前全縣共 153 處長青食堂，每天有破萬名長輩及志工走進社區一起呷飯配話，不僅提供長者優質餐飲，更是推展社會福利的重要場域。食堂之所以成功，單位幹部、志工及廚工犧牲奉獻，功不可沒。



雲林觀光工廠 前進樂齡市場

雲林縣政府與中正大學合作，輔導觀光工廠開發樂齡市場服務，在第一場座談會上，介紹符合高齡社會需求所開發的產品，包括：具抗性澱粉的地瓜米，無糖、無鹽、無油、無奶、無蛋、低麩質的蛋糕，並用豆皮製作成義大利卡諾里捲，令人驚艷。後續還有一系列的輔導，協助觀光工廠轉型邁向樂齡市場。



機構長輩不孤單， 倡導關懷人培訓課程啓動

雲林縣政府為強化對住在機構的低收、中低收及無家屬長輩的關懷，經由衛福部補助，辦理第一場次的獨立倡導關懷人培訓課程。

由於長輩入住機構比例也逐漸提升，機構長輩的生活品質是雲林注重的議題之一；因此招募倡導關懷人進入機構，提供心理支持以及協助長輩的權益保護，讓長輩在機構中也能享有尊嚴及幸福感。

2022年 雲林縣 健康識能系列講座

掌握健康關鍵
一起「呷百二」!



講師介紹



臺大醫院雲林分院
復健部 - 陳信水主任



臺大醫院雲林分院
社區及家庭醫學部 - 施銘峰醫師



臺大醫院雲林分院
社區及家庭醫學部 - 葉忻瑜醫師



臺大醫院雲林分院
復健部 - 鍾明宏物理治療師



臺大醫院雲林分院
復健部 - 張欽凱醫師



國家衛生研究院
王貞予助研究員



臺大醫院雲林分院
營養室 - 黃素華主任

議程表

06/16
星期四

09:30~11:30

水林
關懷據點暨
水林鄉長青食堂(活動中心)
失智症防治
講師：施銘峰醫師

08/09
星期二

09:30~12:00

崙背
雲林縣家園關懷協會
附設草湖社區關懷據點
腦中風防治
講師：葉忻瑜醫師

06/30
星期四

14:00~16:30

古坑
雲林縣古坑鄉
新庄社區發展協會(活動中心)
用藥安全與識能促進
講師：國家衛生研究院
王貞予助研究員

08/26
星期五

09:30~12:00

麥寮
※場地尚未確定
請以FB粉絲團公告為主
銀髮營養
講師：黃素華主任

07/14
星期四

09:30~12:00

口湖
雲林縣口湖鄉
老人福利協進會(活動中心)
失智症防治
講師：施銘峰醫師

09/27
星期二

09:30~12:00

北港
雲林縣北港鎮好收社區
發展協會(日照中心)
長者常見的疼痛
講師：陳信水主任

07/20
星期三

09:30~12:00

林內
九芎鎮安宮
肩關節常見疾病
講師：鍾明宏物理治療師

09/28
星期三

09:30~12:00

西螺
厚安日照中心
漫談失智症
講師：張欽凱醫師

我要報名



Line@

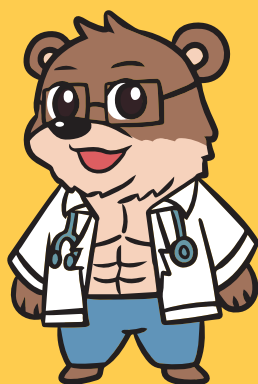


臉書搜尋

專人服務：雲科大 林小姐
05-534-2601 #2779

高齡醫學暨健康福祉研究中心

主辦單位：國立雲林科技大學
協辦單位：國立雲林科技大學 智慧辨識產業服務研究中心
國立臺灣大學醫學院附設醫院雲林分院
雲健康社區中心
指導單位：財團法人國家衛生研究院



高齡醫學暨健康福祉研究中心

加入粉絲頁，知道更多樂齡福祉與活動！