雲林上場 It's Our Time	**雲林縣政府** **新聞稿**	**發佈日期：** 109 年 1 月 13 日	**新聞聯絡人：陳依君科長** **電話:05-5373488 轉 150**

年節飲食

「銀髮族營養如何運用我的餐盤和三好一巧原則吃的健康」

過年團圓，外地子女回家陪伴家人常常聽見長輩說「吃不下」、「咬不下」、「吞不下」、「難吸收」等，這些都是因為器官隨著年紀增長而逐漸退化，容易造成長輩營養吸收不良、衰弱、肌少症等發生。

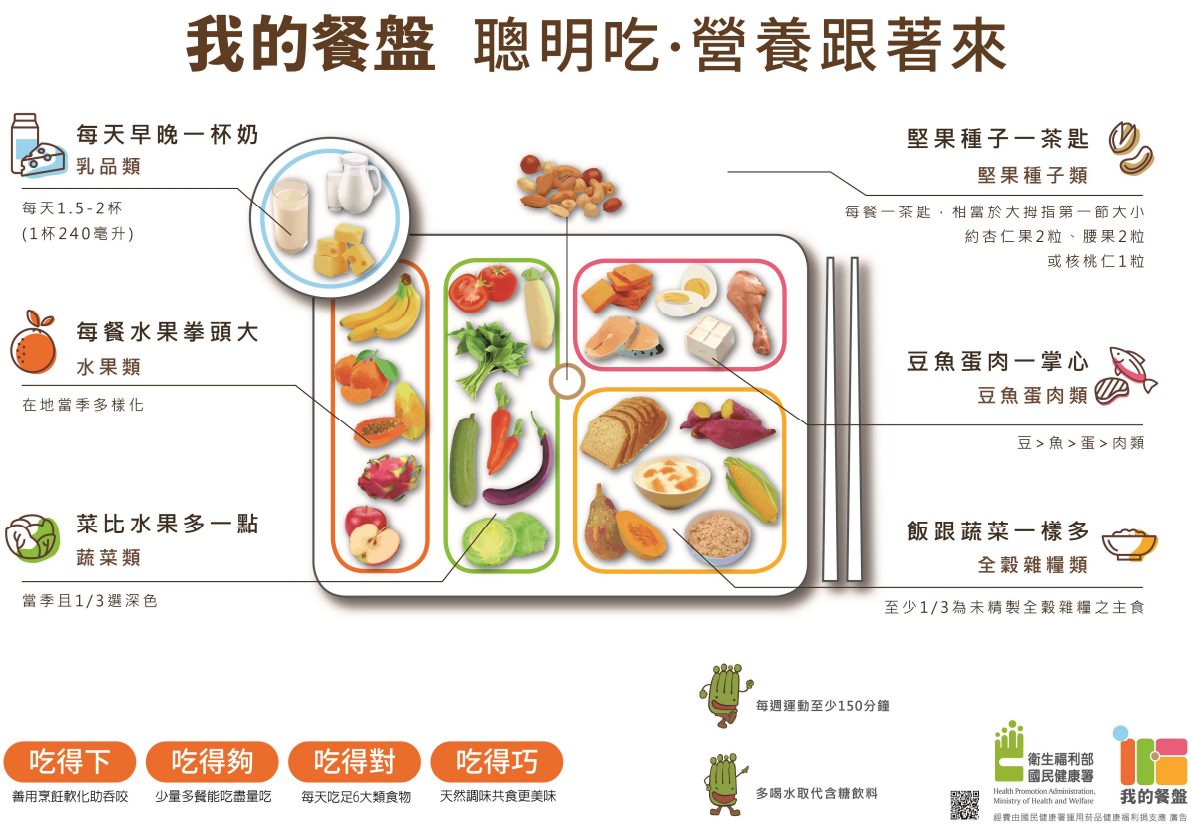
雲林縣衛生局為了關心民眾的健康，特別設立了社區營養推廣中心及分中心，在年節前夕，局長曾春美呼籲大家隨時關心自己與長輩的健康，建議民眾可以參考以下兩大原則，輕鬆地了解長者有沒有吃足營養，讓長輩天天「吃得下」，營養健康好體態。

我的餐盤聰明吃 營養跟著來

年節將近，為了有健康的身體與家人相聚，年節期間也別忘了「每天早晚各一杯牛奶」，補充足夠的蛋白質營養、鈣質幫助膝蓋結構組織，預防骨質疏鬆的發生。過年時，難得家人團聚，有可能餐餐大魚大肉，別忘了「每餐水果拳頭大」能夠補充身體所需要的維生素與礦物質，讓身體常保健康!若因天天大魚大肉，很有可能會膳食纖維不足而導致便秘，因此透過「蔬菜吃得比水果多一點」能夠補充足夠的纖維，同時還能增加飽足感。

過年過節，少了瓜子就少了一個味，在啃瓜子、吃開心果的時候要注意堅果種子的建議量為每餐一茶匙(約一個大拇指)，用手勢就能輕鬆了解如何吃得夠營養。過年少不了「年年有魚」，而蛋白質來源有蛋、有魚、有肉、有豆，以自己的手掌心來看，「豆魚蛋肉一餐大約手掌心大」的量就能符合營養均衡。而吃飯的時候，可以添加至少 1/3 為精緻的全穀雜糧(如:糙米、小米、胚芽米等)能夠攝取豐富的維生素與纖維素，讓生活飲食更健康，透過「我的餐盤」六大口訣，讓你聰明吃 營養跟著來。

三好一巧 年節飲食 輕鬆得健康

提醒民眾足夠的營養攝取對高齡長者非常重要，所以要建立「吃得下」、「吃得夠」、「吃得對」、「吃得巧」三好一巧新觀念。其中最重要的就是要長者「吃得下」，若是感覺食物太硬太大又吞不下，可以透過調整食物的軟硬度、切割大小與烹調方式，來協助長者吃得歡喜，輕鬆得健康。若是量太多，吃不完，則可以少量多餐，讓長者能吃盡量吃，以長者「吃得夠」為主要原則。透過「我的餐盤」能夠知道自己有沒有吃足六大類營養，加上手勢，陪你「吃得對」，營養跟著來。最後，調味的部分，若能夠以天然調味，如:辛香料、蔥、薑、蒜等調味陪同家裡的長輩一起共食，食物自然美味又安心!

民眾若有任何關於飲食健康管理等問題，均可洽詢雲林縣社區營養推廣中心(05-6991190)或社區營養推廣分中心(05-5862130)讓社區營養師為您服務，祝福大家都能夠享受輕鬆又愉快的新年!