Subject 中山醫大營養系高齡飲食大賽　把節慶滋味煮進長輩餐桌

營養系 / 公關組

超高齡化社會中，長者飲食如何兼顧營養、安全與進食意願，已成為健康照護的重要課題。中山醫學大學營養學系12月23日及26日兩天舉辦「高齡飲食大賽」，透過競賽形式引導學生回應高齡者實際飲食需求，設計符合「牙齦碎軟質食」原則的餐點，並於比賽當日完成午餐與午點製作，展現營養專業在高齡友善飲食上的實務應用。





本次競賽以一名86歲、具肌少症，並患有高血壓、糖尿病與冠心病等慢性病史的長者作為設計情境。該名長者因配戴假牙影響咀嚼能力，進食意願不佳，學生須在有限條件下調整食材質地與烹調方式，兼顧營養、安全與適口性，並口頭說明設計理念與實作重點。

在整體作品呈現上，學生以節慶、童年記憶與日常生活為靈感，發展出多元且具故事性的高齡友善餐點，涵蓋中式、台式、港式及法式料理風格，包括麻油雞肉飯、清燉獅子頭白菜滷、玲瓏如意粽，以及以戲曲歌謠命名的港都夜雨海帶鯛魚豆腐煲、鹿港小鎮鳳眼糕佐決明子茶等；另有團隊將法式料理透過燉煮與質地調整，轉化為適合高齡者食用的餐點。學生在設計過程中，除兼顧飲食安全，也重視色彩搭配、香氣層次與整體口感，力求保留「色、香、味」俱全的用餐體驗。

競賽最終選出兩組表現突出的團隊，其中一組以港式料理為發想主軸，從切細、壓泥、勾薄芡到以蒸煮取代油煎，反覆修正製備方式，將熟悉風味轉化為適合高齡者食用的餐點；另一組則以「古早味」為主題，規劃白米地瓜粽、麻油皇宮菜、白菜滷與鳳梨苦瓜雞湯等料理，並透過多次試作調整質地，其中的雙色糕入口即化，成為評審肯定的亮點。

授課教師、營養系副教授黃詩茜表示，本次高齡飲食大賽結合問題導向PBL學習、情境式學習與實作導向評量，目的不只是要求學生做出符合規範的餐點，而是引導學生站在高齡者立場思考，在疾病與咀嚼能力受限的情況下，如何在安全進食之餘，保留食物的風味、營養與用餐尊重，讓「吃」對長者而言仍是一件值得期待的事。她也指出，透過反覆試作與修正，學生逐漸體會高齡飲食不只是技術操作，更是一種回應生命需求的照護責任。

擔任評審的健管院院長張士昱肯定學生能將課堂所學轉化為具體可行的餐點設計，並鼓勵學生加入教育部精準健康產業跨領域人才培育計畫，實際走入社區服務長輩；營養系主任陳璟賢指出，學生在質地處理與細節呈現上的用心，讓他對整體表現感到驚豔。學生們則分享，競賽讓他們真切感受到從咀嚼、吞嚥到進食意願，每一個設計細節都與長者生活品質息息相關。看到所學能實際幫助長輩，也讓他們對未來投入高齡健康照護更有信心與成就感。