

苗栗縣政府衛生局新聞稿

苗栗縣 107 年銀髮健康系列活動
「銀髮彩色營養人生」

發稿機關：苗栗縣政府衛生局 保健科
聯絡人及電話：科長 廖秀慧 037-558500
專案助理 謝昱亭 037-558530

苗栗縣政府衛生局暨竹南衛生所結合龍山社區發展協會，107 年 8 月 7 日(二)上午 9 點至 11 點 30 分，假龍山社區活動中心，辦理苗栗縣銀髮健康促進系列第九場-「銀髮彩色營養人生」，營養是生命的基石，每天的飲食健康是健康老化、活躍老化的關鍵，為讓長者長壽又健康，國民健康署及專家們都鼓勵高齡者要「吃的下、吃的夠、吃的對」，並呼籲大家一起重視高齡營養健康促進議題，共同邁向高齡營養新食代。

因隨著年紀增長，高齡者面臨咀嚼、吞嚥能力變差，腸胃消化功能漸弱、獨居、無人備餐共餐等情況，容易衍生營養不良問題，而高齡者 6 大類食物中，攝取不足盛行率最高的前 2 名為奶類(81.6%)及水果類(72.9%)，高齡者每天的飲食要吃得夠，特別是奶類，因此建議每日 1.5 杯和水果類每日要吃足 2 份，且高齡者應攝取多樣化的蔬果，使用天然調味料、低鹽，搭配全穀、堅果，肉類以攝取魚、雞肉等白肉為主，以均衡攝取 6 大類食物，因此辦理「銀髮彩色營養人生」，除了讓長者了解蔬果的營養外，為加深長者對蔬果營養的印象，讓長者實地動手且可親口喝到自己動手做的蔬果汁。

臺灣高齡化速度越來越快，苗栗縣人口平均 100 人中就有約 16 人為 65 歲以上的長者，為讓長者生活更加快樂與充實，縣府團隊部門結合社區及在地產、官、學共同建構高齡友善生活環境，期望透過生動有趣的樂齡健促活動，鼓勵並支持銀髮長者願意多做社會參與及樂齡學習，以落實幸福苗栗「高齡友善、銀得精采、活躍老化」的目標。