

銀髮族機能性養生餐點設計需求探討

*謝惠珉¹ 段伴虬² 劉正智²

¹ 大葉大學 餐旅管理學系

² 南開科技大學 福祉科技與服務管理系

² 南開科技大學 餐飲管理系

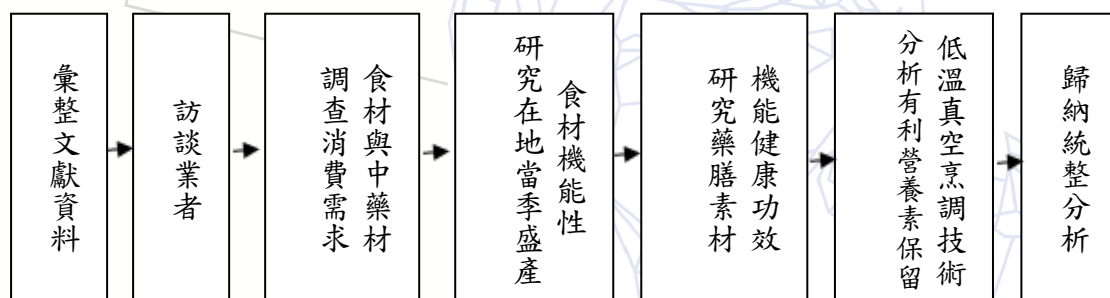
1. 研究背景與目的

隨著醫藥科技與健康照護水平提升造成人類壽命延長，全球人口中 60 歲以上的年長者，將由 2000 年之 11% 增至 2050 年的 22% (Leatherhead Food Research, 2012)。WHO 指出 2050 年 80 歲以上年長者將約為現在的 4 倍 (即達 3 億九千五百萬人)。根據 2010 年衛福部研究調查，因人口老化所衍生的重大疾病與慢性代謝疾病所增加的醫藥費支出隨 1998 年、2008 年至 2010 年由 720 億元增至 1200 億元，故讓年長者活的有活力與健康是值得加以重視與當前之課題。老齡族群變化是全球社會，政治與經濟變化的問題，但至今僅有相當少的食品與飲料等業者，對其老年消費者開發出相關產品，故對於此大部分族群是目前食品業者大機會與挑戰。根據 Nielsen 消費目標族群研究，估計 18-49 歲族群消費成長達 12%，50 歲以上族群則達至 34% 以上，然大於 65 歲以上者食品消費市場更少 (Nielsen, 2012)。因此應更加重視此商機之產品開發與推廣。本研究主要目的在探討分析具有「機能性」銀髮族餐點健康需求情形。食品與飲品業應積極面對開發適合產品，已不在於時下流行創新，與眾不同，而應在於能滿足飲食與生理多元化，除美味之外具有維持健康功效有意義產品應為最終之訴求。

2. 研究方法

本研究採彙整文獻資料及與紫金堂股份有限公司業者訪談，研究中高齡餐點服務及銀髮族生活專賣虛實通路之銀髮養生餐點，總體市場營運狀況、收集消費需求發展，調查市場以開發客製化高齡膳食到府送餐，分析開發餐點真空調理包並將擴展至大陸銀髮市場行銷策略等服務。調查各地季節適合的食材、老年人常用藥膳食材與養生食材營養成分與分布情形，研究食材營養素機能有效利用之低溫烹調技術，並統整歸納分析研究。

表 1. 研究方法與分析流程



3. 結果與討論

依據本研究得知中老齡餐點設計應以提供最易缺乏的營養素需求為主，例如：具有抗氧化成分之植化素、鈣、鎂與鋅等礦物質豐富的食材，種類應多樣化，且易消化吸收與吞嚥、口味能滿

足年長者之生理需求。另特殊機能營養素訴求，因高齡者免疫力遠低於年輕人，除應攝取「優質蛋白質」以維持免疫力外，發現營養過剩之肥胖年長者，其免疫力會下降，主要是身體淋巴球之NK（自然殺手細胞）細胞活性低於非肥胖者，多攝取多樣化蔬果之維生素與礦物質，藉以補充抗氧化成分物質將會增加其淋巴球NK活性，避免過多自由基造成身體氧化損傷，同時提供維持良好腸道菌群之「益菌生」為主的健康素材，例如：果寡糖、海藻類、蕈類、天然膳食纖維等成分，有助於益生菌增殖，維持腸道免疫力；調節身體機能養生功效與增強食品美味之藥膳，目前也已在銀髮產業市場上具有龐大的商機。然雖不能代替藥物療法，但針對老年人先天的耗竭和後天療養不足，可以「補先天以健後天」的方式，具延緩生理性老化有重要需求性，故預防與減緩老化觀點建議中藥素材可選用山藥、枸杞、補貼脂、黃耆、菟絲子、仙靈脾、紫河車、何首烏、山茱萸、熟地黃等中藥材搭配食材烹煮可達到極佳的特殊美味膳食。另外隨著年紀增長與年輕者相比發現以「鹹味」味覺顯著降低最多；原因為常與吃藥及感受味道之「鋅」元素不足有關，同時隨著唾液量分泌減少造成對味覺遲鈍，造成攝取過多鹽分；牙齒無力，喉部肌肉衰弱，吞嚥反射較慢造成高齡者易被食物噎住，因此著重實務食材「組織，質地」較烹調味道更顯得重要，故餐點設計較軟的葉菜類或主食類較易被高齡者喜愛。

設計考量除滿足提供所需機能營養素補充外，烹調時亦能使水份、營養素、風味及鮮味保存，有利於成分攝取吸收，才能真正達到減緩老化調節生理機能，養生保健功效；低溫真空烹調 (cuisine sous vide) 主要是讓原料（尤其是肉類）真空密封包裝，利用較低溫度長時間加熱的技術，達到最佳的烹調效果，增加肉的保水度而減少烹調營養素流失，防止烹調過程食品氧化發生，並能有效抑制微生物生長，改善食品衛生安全延長保存期限，精確的控制熟度，讓食材受熱均勻保留良好的色澤、風味與嫩度，此外亦能簡化廚房之設備，可大量製備餐食，調理完成後復熱立即使用，可達到提供大量且品質穩定的食品，很適合推薦做為銀髮養生餐點烹調技術運用。

此研究可做為未來銀髮餐飲開發設計時規劃與執行參考，藉協助創新更好的產品功能、設計或品質使顧客對產品價值提升，以持續提升業者競爭力，對於銀髮養生產業是一大助力，提供經營者開發與消費者需求能夠有所助益。

參考文獻

1. Leatherhead Food Research. (2012). An ageing population-trends & opportunities for the food industry. Leatherhead Food Research, Surrey U.K population.