生命期營養—優格製作與老人飲食

組別：第16組

系級：營養二            姓名：詹幸娟            學號：411131012

系級：營養二            姓名：馬德瑞            學號：411120388

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 一、優格製作：每日定時觀察拍照紀錄

|  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- |
| 5/31（五） | 一張含有 文字, 家庭用品, 室內, 堆疊 的圖片  自動產生的描述 | 一張含有 廚房用具, 碗, 乳品店, 攪拌碗 的圖片  自動產生的描述 | 將優格粉加入鮮奶後放室溫等待凝固 |
| 6/2（六） | 一張含有 乳品店, 碗, 牛奶, 室內 的圖片  自動產生的描述 | 優格已完全凝固放入冰箱冷藏 |  |
| 6/3（週日） | 一張含有 汽水, 資料表, 酒杯組, 飲料 的圖片  自動產生的描述 | 一張含有 汽水, 蛋, 室內, 餐具 的圖片  自動產生的描述 | 取出放入要製作的容器中 |

二、老人飲食：符合老人需求的均衡飲食一道

|  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| 六大類食物 | 全穀雜糧 | 豆魚蛋肉 | 蔬菜 | 水果 | 奶類 | 油脂堅果 |
| 打勾 | ✅ | ✅ | ✅ | ✅ | ✅ | ✅ |

* 材料說明：
1. 全穀雜糧-吐司
2. 豆魚蛋肉-龍蝦蛋沙拉
3. 蔬菜-紅蘿蔔泥
4. 水果-香蕉
5. 奶類-鮮奶
6. 油脂堅果-奇亞籽、堅果、腰果、開心果
* 對老年人的營養好處包括有：

1. 全穀雜糧 - 吐司：提供纖維、維生素B和鐵，促進消化健康和穩定血糖。2. 豆魚蛋肉 - 龍蝦蛋沙拉：富含蛋白質、Omega-3脂肪酸和維生素B12，增強肌肉和心臟健康。3. 蔬菜 - 紅蘿蔔泥：富含維生素A和抗氧化劑，增強視力和免疫功能。4. 水果 - 香蕉：提供鉀、維生素C和纖維，支援心臟健康和消化功能。5. 奶類 - 鮮奶（優格）：富含鈣和維生素D，促進骨骼健康和預防骨質疏鬆。6. 油脂堅果 - 奇亞籽、堅果、腰果、開心果：提供健康脂肪、蛋白質和抗氧化劑，有助於心臟健康和抗炎。三 、成品照片：一張含有 盤子, 食物, 點心, 盤子類餐具 的圖片  自動產生的描述四、特色說明：(1)香蕉切片，適合一口大小且容易咀嚼，且香蕉可以預防抽筋、維護心臟健康。(2)奇亞籽加入優格以天加風味，其膳食纖維多有助於消化。(3)三明治以龍蝦蛋沙拉的方式呈現，並在龍蝦泥沙拉中混入紅蘿蔔泥。紅蘿蔔含有豐富的維他命C、龍蝦泥蛋沙拉含豐富的蛋白質。(4)旁邊搭配了堅果類，含有維生素B，可對抗與老化有關的慢性病。五、分工說明1. 詹幸娟-優格製作。
2. 馬德瑞-製作均衡飲食。
3. 報告製作：詹幸娟、馬德瑞。

六、心得* 詹幸娟：透過這次的優格製作，第一次體驗了簡易優格的製作，非常有趣。此外，將優格結合六大類的營養素，讓老人從飲食中能攝取豐富的六大類營養素。
* 馬德瑞：選用低脂或無糖優格作為基底，添加全麥吐司碎片、煮熟切碎的雞蛋、紅蘿蔔泥和切片香蕉，最後撒上奇亞籽和碎堅果。這樣的組合不僅提供豐富營養，還增添口感，並且容易消化，是老年人健康飲食的理想選擇。
 |