

一口咬下幸福！深入南投原鄉 打造健康好食力

「咬不斷，只好吐掉。」這是南投縣政府衛生局社區營養師深入仁愛鄉及信義鄉文化健康站服務時，經常看見的一幕。依據統計，南投縣原住民族人口中，55歲以上長者約占22.1%，不少原住民長輩因牙齒缺損、咀嚼能力退化，吃肉時反覆咀嚼仍咬不斷，最後只能默默吐出來；有些人甚至因擔心咬不動，逐漸不敢吃肉類、蔬菜等需要咀嚼的食物，長期下來影響蛋白質及其他重要營養素攝取。為改善原鄉長者因牙口功能退化所衍生的營養問題，南投縣政府衛生局特別辦理「部落軟食力，營養添元氣」原住民族地區營養課程，將營養知識帶進部落，協助長者學會吃得下、吃得夠、吃得健康。

此次課程共規劃3堂系列課程，包括「部落好食材，均衡真簡單」、「軟化小技巧，營養補得好」及「軟食好味道，健康輕鬆到」，內容結合原住民族傳統飲食文化與在地食材，透過互動教學及實作體驗，讓長者及備餐人員學習如何利用日常烹調技巧，將食物調整為更容易咀嚼與吞嚥的型態，同時保留營養與風味。

參與課程的谷奶奶分享，年輕時因工作關係長期有嚼食檳榔的習慣，隨著年紀增長，牙齒逐漸脫落，咀嚼能力大不如前。由於居住在山區，就醫及牙科資源取得不易，至今仍未配戴假牙，平時常因咬不動而放棄肉類及部分蔬菜，只能挑選較軟的食物，飲食變得單調。課後谷奶奶表示：「以前不知道原來食物可以這樣處理，肉可以切細、燉軟，蔬菜也可以煮得比較容易咬，現在學會了，以後自己在家也能做，比較敢吃、也比較吃得下。」

許多偏鄉長者並非不想吃，而是因牙口功能退化及醫療資源取得不便，逐漸限制了飲食種類。透過課程教導簡單易學的軟質飲食技巧，不需要昂貴設備，只要調整切工、烹調方式及食材搭配，就能讓長者吃得更安全、更均衡，也降低因營養不足導致肌少症及衰弱的風險。

南投縣政府衛生局局長陳南松表示，希望藉由「部落軟食力，營養添元氣」課程，提升原住民族地區長者及照顧者對軟質飲食的認識，將所學帶回家庭，共同營造高齡友善飲食環境，讓每位長者都能享有「吃得下、吃得夠、吃得健康」的幸福晚年。