



許多長輩因牙口或疾病影響無法享受美食，透過改變食物質地，幫助長輩重拾進食樂趣



葛韋成（右一）與團隊在中原大學100K創新創業競賽中表現優異

活到老，吃到老？

目前正在就讀跨專業長期照顧與管理碩士學位學程的葛韋成同學，今年組成跨校團隊參加中原大學100K創新創業競賽，並提出「友膳食曠家」創新創業計劃，也在比賽項目中的社會實踐類榮獲冠軍，與跨類別亞軍。

葛韋成對長期照顧的熱情並非始於研究生階段。早在他還是大學生的時候，就已經積極投入長照相關工作，並通過志工服務積累了豐富的實踐經驗。在擔任長照單位志工的過程中，他有機會深入雲林縣的偏鄉地區，親身拜訪當地的長者，深入了解他們在日常生活中所面臨的各種挑戰。

近年來，他更觀察到，無論是在這些訪視過程中，還是自己家中的長輩，隨著牙齒狀況的變化或疾病因素的影響，在進食這件事上逐漸變得不再像從前那樣輕鬆



左上為平時的照燒雞腿飯，右下為質地創新的照燒雞腿飯

食物質地創新

為長輩重拾幸福餐桌

文／顏廷恩
圖／葛韋成提供

當我們談論美食時，通常會想到味道、香氣和色彩，但很少有人注意到質地的重要性。對於老年人來說，食物的質地不僅影響進食的舒適度，還關乎他們的健康與幸福。一位充滿熱忱的學生注意到這一點，並決定將這個問題轉化為一個創新挑戰，巧妙的為家鄉長輩帶來一種全新的用餐體驗。

時候，他們想吃平常吃的食物怎麼辦？」葛韋成提到。

他接著說明，不管是家中的長輩，或者是在訪視社區時常常遇到「吃不動，吞不了一」的情況。這種時候，葛韋成點出他在雲林的一些農村社區觀察到的情形，就是牙口不好的長輩，他們會選擇粥或比較軟爛的食物，如絲瓜與蘿蔔糕，或者亞培安素來食用。

長久下來只攝取這幾種食物不能顧及長輩所需的營養，再來就會衍生出其他問題

研發高齡友善的質地餐食

容易。隨著歲月的流逝，牙齒已不如從前那般強健或健康，口腔機能退化、咀嚼吞嚥障礙是高齡長者常見的口腔問題，加上若患有帕金森氏症或中風，伴隨藥物影響，長輩在進食的環節將比以前花費更多的精力。

「其實對長輩來講或是我們自己來講，都會希望是活到老，吃到老。我自己其實也喜歡吃美食，然後也想到當長輩有一天因為牙口或疾病因素沒辦法順利的去咀嚼跟吞嚥的時



家屬透過工作坊學習製作適合長輩的質地餐食，將這項技能帶回家中

在這次比賽中，團隊基於先前研發的質地餐食，提出了質地調整即食餐盒的創新方案。不同於市面上適合長輩食用的冷凍食品 and 調理包，團隊更專注於現做即食餐食的理念。市場調查顯示，中南部社區的長輩普遍認為市售的調理包和冷凍食品過於「醫療化」且價格偏高，他們更傾向於新鮮食材現做的食物，就像在家吃的料理一樣。基於此，團隊設計了這種可調整質地的餐食，目

友膳食嚙家

餅，這不僅滿足了長輩的需求，還考慮到了經濟效益。不論是長輩自行準備餐點，還是機構備餐，都能有效縮短準備時間。」現在，通過調整質地，長輩們可以選擇享用四到七級的多種菜色，包括蘑菇牛排、照燒雞腿排、素魚排，以及地瓜、玉米、胡蘿蔔、花椰菜、南瓜，甚至還有使用白米製作的湯圓，讓他們的餐桌更加豐富多樣。



除了正餐，甜點與節慶料理也可以調整質地，讓長輩輕鬆享用

前已在雲林長照機構導入質地飲食解決方案。未來，團隊計劃進一步拓展到消費者(B2C)市場，同時提供社區送餐服務，並通過售後關懷與客戶建立穩固的關係，確保長輩們能夠「吃得下，吃得夠，吃得對」。這一切正是團隊為應對高齡化社會所追求的長照服務願景。

跨專業合作創新

在這次中原大學二〇二〇年創新創業比賽中，葛韋成的團隊真可謂「跨專業團隊」，匯集了來自不同專業的學生



孩子們在工作坊中共同學習製作質地餐食，同時也更認識調整食物質度的重要性

題如肌少症、營養不良、免疫力下降等問題。葛韋成也進行了詳細分析，發現無論是獨居還是與家人同住的長輩，往往會選擇將食物打成泥糊狀。這樣做既節省了時間，也更符合長輩的吞嚥需求。

然而，長期食用缺乏視覺吸引力的泥糊狀食物，會讓長輩漸漸失去進食的興趣。葛韋成便想到，通過改變食物的質地來還原長輩喜愛的美食，幫助他們重新找回進食的樂趣，並提升整體生活品質。為實現此想法，他組成了一個團隊，裡面有營養

師與專攻高齡者餐食的廚師，共同研發適合給長輩食用的餐食。專攻高齡者餐食的廚師，更清楚長輩的口味，營養師的加入，則可以判斷長輩食用每一道料理後在健康上有無負擔，包含質地調整製作指導。

葛韋成接著說明，「我們通過調整食物的質地來實現我們的目標，讓長輩能夠選擇自己喜愛的食物，而不再局限於單調的泥糊狀食物，重新找回生活的樂趣。在用餐美學上，我們希望每一道食物都能保持食物原型的外觀，而不是讓長輩面對黏在一起的食物塊。此外，我們也注重營養的均衡，確保食物既能輕鬆入口，又能滿足他們的營養需求。」



塑型食物質地，讓料理恢復其原始外觀

食物質地都是根據國際吞嚥障礙飲食標準(IDDSI)所設計的，根據此標準，食物由液體到固體分為八個等級。首先，七級就是食物的原狀，六級是軟質一口量，可以理解為是食物裁切完大小約一點五公分左右。五級是細碎，質地小於一點五公分，四級是糊狀，〇—三級則屬於流質。

在競賽中，葛韋成的提案重點放在四到七級的餐食設計，這是為了滿足社區、家庭和長照單位中不同口腔狀況的長輩需求，實現連續降級。換句話說，同樣一道料理可以根據需求製作出四到七級不同質地的版本，而不必因為某位長輩只能食用五級，另一位只能食用四級，就必需提供不同的菜色。質地的調整使用一般的烹調方式完成，然後通過重新塑型還原料理的原始外觀。

「以雞腿為例，通過質地飲食技術，我們能夠提供從四級到七級不同質地的雞腿菜

和專家，包括弘光科技大學營養系的學生、中原大學工業與系統工程學系的學生，以及一位社會創新顧問。「我們能把這個創新想法落地，要歸功於這支多元且合作無間的團隊。」

葛韋成特別感謝跨專業長期照顧與管理碩士學位學程李玉春教授在擔任指導教授時提供的協助與支持，弘光科技大學營養系兼任老師何瓊玲老師、張佳欣同學、李心華同學、中原大學的廖振皓同學，與社會創新顧問吳政峰，以及跨專業長照所張桂鵬同學及林昱輝同學，共同組隊參加陽明交大創社Be The Change為期十周的創業培訓計畫，獲選二〇二四年 Demo day 第一名團隊，獲得創業投資機會。他滿懷信心地表示，未來將繼續運用這種跨專業的合作模式，開發出更多創新飲食方案，讓長輩真正做到「活到老，吃到老」，讓他們的每一餐都充滿幸福的味道。



葛韋成與團隊期待研發更多創新飲食方案，幫助長輩實現「活到老，吃到老」的生活目標



友膳食嚙家計畫專注於使用新鮮食材現做的餐食，旨在為長輩提供更多元的飲食選擇



左一為質地調整的蘑菇牛排套餐，左二為質地調整的照燒雞腿排套餐



營養師解說 IDDSI 等級，幫助大家掌握不同食物質地