



嘉南藥理大學 新聞剪報

資料來源：中華日報(B6 彩繪人生)

刊載日期：104年07月06日

記者：張淑娟

楊尚達老人健康食譜 貼心

使用時令食材 掌握長者所需營養 更符合三餐需求 吃得更健康長壽

就讀嘉南藥理大學餐旅管理系三年級的楊尚達，在老師林美芳指導下，參與全國老年人健康食譜競賽，一舉贏得個人組冠軍，烹煮出適合老年人營養的健康好料理。楊尚達表示，從小就喜愛做菜，就因沒有太多時間做菜給阿嬤吃，就為所有老人做健康食譜，這樣可以嘉惠所有阿公阿嬤。

楊尚達常跟著老師林美芳到各社區推廣老年人的健康料理，因長得就像鄰家男孩，阿公阿嬤們都很喜歡他。楊尚達表示，老師所設計的菜單都相當受老年人喜愛，自己一路跟著老師學習，也增長更多對老年人健康飲食的觀念，所以自己做相關料理，希望提供老年人健康又無負擔的家常菜餚，吃得更健康長壽。

楊尚達平常喜歡做菜，一進廚房就手不停歇的準備食材，煮出一道道時令佳餚。



←楊尚達(右)跟著老師林美芳，一起為老人健康飲食設計菜單。
(記者張淑娟攝)

楊尚達指出，這次參加全國賽是以一道櫻花蝦紫米燕麵飯為主食，其中蝦可以提供老年人需要的鈣質攝取，顏色也相當繽紛，至於蔬菜部分以時令的甜豆莢炒拌蘿蔔和木耳，另一道是清蒸鮭魚，即以食物的天然油質替代所需的油，還有一道是涼拌菠菜，湯品則是海帶味噌豆腐湯，甜點為水果奶酪，味道清爽可口，不油不膩，色彩也足夠提高老年人食慾，因而贏得青睞。

由於健康食譜是楊尚達自己依據老年人的需求所設計煮出，所用食材也都是時令常見，因此雖有不少醫院營養師參賽，最後他仍脫穎而出。楊尚達說，其實健康食譜不在於複雜的計算營養成分，倒是掌握老年人比較需求的幾項營養分，並以時令常見的蔬果來設計，如此更符合老年人的三餐料理。

(記者張淑娟)