

南開產學合作 推銀髮族養生餐

【記者張家樂／草屯報導】【2016-01-26/聯合報/B3版/南投新聞】

南開科技大學研發銀髮族養生食品，運用中藥入菜，烹煮成可口的料理，又有增強記憶、改善循環和抗氧化等功能，南開科大和紫金堂公司合作，將這套養生餐量產，嘉惠銀髮族。

養生餐有「蟲草花枸杞燉雞」、「天麻芋香糙米飯」、「肉蓯蓉肉片」、「黑蒜牛肉湯」、「蓼麥杏鮑菇」、「咖哩雙色馬鈴薯」、「鮮香菇火腿燒冬瓜」、「金瓜炒米粉」與兩道飲品「洛神菊露飲」、「銀耳蓮棗羹」。

食品營養學謝惠珉博士說，食療養生的料理要口感好，才能讓人一吃再吃，如果要捏著鼻子才能吞下，那吃個幾次就沒了。除了可口，還要容易取得，若是食材難覓，或一次烹調要數小時，老人家生活自理已經不易，怎可能下廚處理高難度的養生食品。

她認為，有必要替銀髮族推出一套好吃、易烹煮又有保健療效的料理，讓銀髮族愛吃又方便取食。其中天麻降血壓，提高免疫力，對半身不遂有幫助；肉蓯蓉產於新疆，對失智症具有療效。其他像枸杞、蓼麥等也都是很好的養生食材。

這套「藥膳養生餐」產學合作，以緩解腦部記憶兼具抗氧化保健功能為主，選用的食材包括南瓜、蟲草花、天麻、肉蓯蓉、黑蒜與麥蓼等。以老年人一天用餐的營養、口感為考量，提供 30 種以上的料理選擇，邀請近 30 位老年人試吃，作為研究改善依據。