

我有聽你的建議每天喝牛奶喔！

還記得去年社區營養推廣中心營養師到鼓山區濟興社區關懷據點辦理長者團體營養講座時，一開始便能感受到據點負責人美秀姊的熱情與活力，帶著我們認識據點的長輩們，我們能從長輩參與活動程度及熱烈的討論中得知，長輩在這個據點是歡樂的、開心的。

今年，我們又到了這個據點，和去年一樣，我們除了團體營養講座外，也為每一位長輩都做了營養篩檢，其中一位女性長輩安靜的等待我為其他人做營養篩檢，等到她時，她便迫不及待地告訴我，她目前每天早晚都有喝一杯奶，而且還是去年聽了我給她的建議，請女兒購買無乳糖的配方奶或優酪乳取代，解決了她喝乳品會腹瀉的問題，現在的她感覺睡眠品質好多了，體力維持得也不錯。身旁其他等待我營養篩檢的長輩們聽到這段話，無不向她追問品牌和購買地點，她接著說，營養真的很重要，謝謝我去年給她的建議。

去年社區營養推廣中心針對高雄市民進行營養認知調查，發現高雄高齡長者有乳品、水果、堅果類攝取不足的問題，全穀雜糧類雖攝取足夠，但種類不夠多元，液體補充不足，甚至有長者口述只有吃藥時才喝水，飲食問題長期下來可能造成疾病產生，著實令人擔憂。

高雄市社區營養推廣中心從 107 年 9 月至 108 年 5 月底止，提供長者營養篩檢服務已超過 1000 人次，辦理團體營養講座 100 場以上，目的在透過社區營養師導入營養衛生教育，協助市民建立正確健康飲食觀念、落實健康的生活型態，進而預防或延緩長者衰弱、失能。目前中心每周二、四上午 9 時至 11 時也在高雄市衛生局開放免費預約個別營養諮詢時間，有需要的民眾可來電預約，歡迎高雄市民多加利用。

