



高齡者健康美食

輕鬆吃全穀雜糧，
補充膳食纖維沒煩惱

燕麥糕

跟著一起

「麥」向健康、步步增「糕」



全穀雜糧類的營養

全穀雜糧類食物主要提供澱粉，是人體攝取熱量的主要來源。由於年長者生活多趨向靜態，必須由富含熱量食物中同時攝入必需維生素、礦物質、膳食纖維等微量營養素，方能達到「營養均衡」的目標。



全穀雜糧類怎麼吃？



飯跟蔬菜一樣多

至少1/3為未精製全穀雜糧類



這些都是全穀雜糧類

全穀類



紫米、白米、
糙米

根莖類



山藥、芋頭、
地瓜、南瓜、馬鈴薯

部分豆類



紅豆、綠豆

材料

示範食譜 4 人份

✂ 燕麥片 80 克

✂ 黃豆粉 8 克

✂ 芝麻粉 24 克

✂ 蓮藕粉 24 克

✂ 奇亞籽 8 克

✂ 砂糖 64 克

✂ 飲用水 240 克

✂ 調理機

作法

1



▶ 將所有材料倒入調理機中攪拌至均勻，並倒入蒸盤中

2



▶ 放入蒸箱蒸約 30 分鐘

3



▶ 取出後放置冷卻

4



▶ 切片即可享用囉！

未精製全穀雜糧的好處



去除糠層



去除胚芽



👍 含有維生素 B 群，其中 B1 是人體代謝不可或
缺的營養素

👍 含有膳食纖維能幫助腸
蠕動

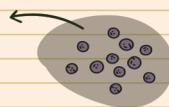
👍 含有鉀能幫助肌肉收縮

👍 含有鎂能幫助神經傳導

芝麻奇亞籽燕麥糕

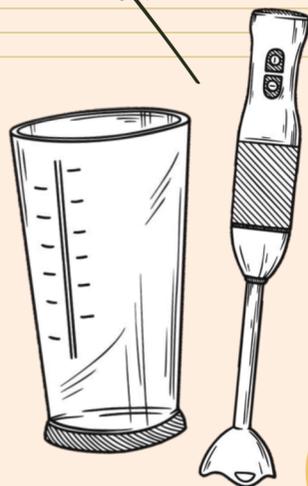
營養分析

每一份量	114公克
本包裝含	1份
熱量	219大卡
蛋白質	4.5公克
脂肪	6.2公克
碳水化合物	37.8公克
糖	16.3公克
膳食纖維	3.7公克



食譜特色

1. 配合年長者咀嚼能力，將較硬質地食材以攪碎型式供應
2. 使用高纖食材，如：燕麥片、奇亞籽，促進腸胃功能
3. 利用芝麻增添燕麥糕香氣



臺北榮民總醫院新竹分院
營養科製