

頤康辦首屆「食得喜」烹飪大賽

「家廚」也可為吞嚥困難者獻美食

全球約有12.8%的65歲以上長者，經過評估為咀嚼吞嚥異常，即每10位，便有1位有輕度以上咀嚼吞嚥障礙。而香港社聯曾在2019年作調查，發現超過60%院友因「糊餐」的味道及賣相欠佳而拒絕進食，繼而影響其營養吸收。

頤康中心為了讓更多長者及照顧者了解「照護食」的文化，舉辦了安省首屆「食得喜」樂齡美食烹飪大賽。



家人齊齊整整吃飯 長者不會被孤立

為了將日本及香港盛行的「照護食」文化推廣到安省，頤康中心於今年與香港社會服務聯會(The Hong Kong Council of Social Services)協作，開展社會創新(social innovation)計劃。

頤康中心服務主任黃子健直言，即使患者有吞嚥困難，並不代表應該忽略他們對食物的要求：食是人的基本權利。但部分人士因病或老化的因素，而無法完整享用美食，而大眾心目中，吃不到固體食物，吃流質或軟餐便可以。不過，一則賣相欠佳，二則連自己都不知道糊餐中攪碎的食物是什麼模樣，因而對渴求食物的意慾亦減低！

他表示，在銀髮族事業發展興盛的日本，早於十年前便發現這個問題：「日本人為了讓長者及長期病患活得尊嚴，研發了很多把流質、絞碎食物還原成色、香、味俱全的佳餚，令病患及照顧者不再覺得吃飯是一件令雙方為難的苦差！」

他解釋，日本方面可以把壽司、法國大餐及中國菜等「高度還原」，而香港方面則有特色盆菜、點心等。相較之下，多倫多在這方面仍是起步階段。雖然同類烹飪大賽在香港已舉行了5、6年，而在安省仍是首屆，希望透過這次活動，可以令更多人明白長者及吞嚥困難人士的需要。

舉辦樂齡美食烹飪大賽，正是希望多倫多的大眾，明白「照護食」文化，與病患者家人同枱吃飯時，大家都享用差不多的膳食，減低被孤立的感覺，同時令照顧者在家烹調時，更容易掌握烹調材料的選擇和品質。

● 頤康中心服務主任黃子健講解「照護食」文化



● 參賽者的作品各展心思

家常便飯也可成長者「愛心餐」

頤康中心社區及專業服務行政總監朱陳麗端女士表示，透過「照護食」宣揚「愛的文化」很重要：「透過比賽，讓大家明白這些菜式，其實並不難煮，只要花心思，長者家人用餐時，也可以大魚大肉。更重要的是從菜式裡可感受到家人的關愛，而不是冷冰冰的營養食品。」

因此，是次比賽並不是要菜式「高難度」，反而是要夠「貼地」。作為「家廚」，大會更特意請來三位具份量的評判，電台節目主持駱曦先生、資深文化工作者林潤笙先生及註冊營養師梁繞琦女士，除了評分則與在場人士分享「食經」。

參賽者之一Teresa分享母親在Covid時不幸要住院，營養師推介了不同類型的流質食品，一家人才知道原來有這樣多款式。後來她為了照顧母親，便學習及研發不同的「新菜式」，她笑言其實都是打開雪櫃，有甚麼煮甚麼。當天她參賽的作品，也是瑤柱肉丸、菜湯及稀飯這一類「家常便飯」，而且全沒使用塑型粉，而是用山藥等食材調整食物黏稠程度。評判認為她的作品讓照顧者容易學習，同時又合乎要求的食品軟硬等級。

參賽者Winnie及Bonny都是第一次參加烹飪比賽，這比賽令她們對「照護食」文化有更深刻的體會，最



重要的是即使沒有很多的下廚經驗，原本也可以做出「色香味俱全」的照護食大餐。她們更分別贏得了「喜悅」嘉許及「美食」嘉許。



● 香港的特式美食及點心，像真度非常高。

IDDSI — 吞嚥障礙患者食物的判準

國際吞嚥障礙飲食標準化創辦組織(The International Dysphagia Diet Standardisation Initiative簡稱IDDSI)於2013年成立，積極為吞嚥障礙患者定立全球公認的食物質地及液體濃稠度定義，為處於不同年齡階段、護理環境及文化的吞嚥障礙患者服務。

IDDSI的飲食框架為食物質地和飲品的濃稠度提供通用術語。多個IDDSI的測試方法令用家可以即場檢驗食物質地或飲品的濃稠度。測試時與飲食時的食物或飲品狀態應是相符，尤其是食物或飲品的溫度。

如食物可由7(普通食物的質感)到3(糊狀)，而飲品則由4(高度稠)到0(稀薄)，不同數字有不同的特徵，對應不同的進食能力。這樣即使患者由「家廚」照顧，亦不怕會誤食不恰當的食物。

查詢

頤康中心(社區及專業服務)
Yee Hong Centre for Geriatric Care
 (Community & Professional Services)
 2311 McNicoll Avenue, Scarborough, ON M1V 5L3
 Email: paul.wong@yeehong.com
Yee Hong Care Food: https://bit.ly/41jv30m