



ILSI
Taiwan

「高齡族群飲食健康之實證與實務」

活動介紹：

臺灣地區國人平均壽命在2017年已達80.4歲，高於全球平均壽命。並且我國65歲以上老年人口占總人口比率至2018年3月底達到14.05%，正式邁入聯合國世界衛生組織所訂之高齡社會(aged society)。

老化過程伴隨著身體多重器官和生理系統的衰退，臨床發現衰弱的老人是不良健康後果的高危險群，國家衛生研究院利用臺灣中老年健康因子及健康老化長期研究 (Healthy Aging Longitudinal Study in Taiwan, HALST) 的資料分析65歲以上老人的衰弱症盛行率為5.4%、而41.5%老人屬於衰弱前期，可藉由運動和營養來預防和改善衰弱症。

製備長者飲食時，需考量咀嚼吞嚥能力變差、腸胃消化功能漸弱、獨居和無人備餐供餐等因素，食品的開發也面臨著挑戰，需要生產質地經適當調整的商品以供銀髮族群選擇。

本活動邀集國內專家學者分享實證研究結果與高齡者飲食質地調整規格指引制定以及推動銀髮食品產業的寶貴經驗，尋求與探討達到健康老齡的飲食營養改善方案。

活動日期：2018年12月19日(星期三) 下午13:55-17:30

活動地點：臺灣大學應用力學館國際會議廳

主辦單位：社團法人台灣國際生命科學會

共同主辦單位：財團法人蔣見美教授文教基金會、財團法人千禧之愛健康基金會

時間	議程
13:30 - 14:00	報到
13:55 - 14:00	主席致詞
14:00 - 14:30	設計並驗證具實證基礎之老年症候群防治飲食 潘文涵 特聘研究員 中央研究院生物醫學研究所
14:30 - 15:00	居家式運動與營養介入對改善老年人衰弱症之效果 許志成 副所長/研究員 國家衛生研究院
15:00 - 15:30	茶敘
15:30 - 16:00	談我國固態食品質地分析與分級規格之制定 王怡晶 研究員 財團法人食品工業發展研究所
16:00 - 16:30	研發高齡飲食製備指引之經驗分享 邱麗玲 副教授 長庚科技大學保健營養系
16:30 - 17:00	銀髮友善食品產業推動策略 王素梅 研究員 財團法人食品工業發展研究所
17:00 - 17:30	綜合討論 主持人：黃青真 教授 國立臺灣大學生化科技學系

*本課程公務人員積分、營養師繼續教育專業課程積分申請中。