

酪梨

長輩友善安心酪梨 健康營養一次到位



■ 專為長輩設計的安心酪梨

- ✓ 不褐變技術，鎖住新鮮營養 - 維持鮮綠就是鮮度與營養完整保留。
- ✓ 免刀具處理，安全放心 - 開袋即食，適合手部力氣弱或靈活度下降，不便動刀的長輩。
- ✓ 冷凍保存，衛生又便利 - 全程冷凍控鮮避免變質，適合長照與居家照護場合使用。
- ✓ 全年穩定供應，營養不中斷 - 季節不影響供應，長輩的日常營養補給不間斷。

對年長者的 關鍵好處

- ✓ 心血管保健 - 優質不飽和脂肪酸、亞麻油酸有助於幫助調節血脂，適合需要心臟保養的長輩。
- ✓ 促進腸胃蠕動，膳食纖維豐富 (每100克富含5.6公克)
「DASH得舒飲食」中首選的高纖高鉀食材。維持正常血壓、改善便秘更是年長者常見的營養需求。
- ✓ 高含量葉黃素、玉米黃素 - 維持眼睛健康，延緩視力退化。
- ✓ 維生素E、抗氧化植化素 - 保護細胞、抗發炎，對年長者日常保養格外重要。



冷凍酪梨切塊

冷凍酪梨切條

冷凍酪梨碎果泥

適合長者的軟質口感

酪梨質地柔軟易於咀嚼吞嚥，適合樂齡飲食、牙口不佳、嚥食能力較低的長輩。

樂齡友善 酪梨料理

★ 原味酪梨泥 + 海鹽

- ① 將「**冷凍酪梨碎果泥**」解凍後取出適量，加少許海鹽調味即成。
- ② 可直接食用，或拌入稀粥，亦可做為抹醬搭配軟麵包食用，滑順好入口。



★ DASH飲食-地中海 酪梨沙拉

- ① 將「**冷凍酪梨切塊**」解凍後取出適量，拌入橄欖油、無糖優格、水煮蛋(切丁)、堅果碎粒及少許海鹽混勻即成。
- ② 可直接食用，或再加入適量蔬菜(例如:萵苣,芝麻葉,番茄丁,紫高麗菜絲等)。
- ③ 也可淋上油醋醬，或加入鮭魚罐頭做更多調味變化。

★ 柔滑酪梨養生飲(適合熱量補充)

- ① 將「**冷凍酪梨**」稍微解凍後取適量，加入溫鮮奶或植物奶(豆漿、燕麥奶、杏仁奶、榛果奶皆可)，攪拌均勻即成。
- ② 此款飲品滑順易吞嚥，特別適合牙口弱或需補充熱量的長輩



安全、營養、好入口的酪梨產品，不僅讓長輩倍受照護，也讓整體飲食更完整、備餐更簡易。
全年供應、無需刀具、冷凍控鮮，為長照機構、家庭照護與長者自我保健提供最理想的選擇。

