

1 助老食堂吃出“家的味道”

姜女士是金家岭街道助老食堂的老顾客，“开业的第一天我就来了，助老食堂的优点真是太多了……”说起助老食堂，姜女士似乎有说不完的话。“我向身边的很多朋友、邻居推荐了助老食堂，因为食堂做菜的口味适合我们老年人。”姜女士笑着说，现在的人们都比较注重健康，有这么一个价格公道，又特别营养健康、美味的助老食堂，肯定受老年人欢迎。

姜女士口中的“受欢迎”究竟有多受欢迎？据负责运营食堂的青岛唯老汇养老服务有限公司负责人胡园园介绍，助老食堂2021年8月份开始营业，目前注册会员3000余名，日均就餐的人数达到500人。“周围老年人的需求很旺盛，除了到食堂就餐的老人，我们也考虑到了因行动不便需要送餐上门的老人。”胡园园说，对于配餐人手不足的问题，街道社区和运营企业一起想办法，发动社区志愿人士增加配餐力量，“我们现在送餐采取两种方式，一种通过网络平台，另一种是统一配送到社区，再由社区志愿者将餐送到老人家中。”

就在记者采访间隙，胡园园的手机一直响个不停，“都是来咨询如何办卡的，自从政府出了老年人助餐补贴政策，来咨询办

卡的老人就没断过，就餐人数也是越来越多。”记者现场看到，宫保鸡丁、红烧肉、炸虾仁、西红柿炒蛋、精品炖盅……上午10点半左右，当日菜品已摆放在柜台内，“老人时间比较自由，一般来得都比较早，我们虽然是市场化运作，但一切还是以老人优先。”

“我们今天是第一次来，之前不知道，看到社区发的通知，就先来尝尝。”今年80岁的于女士过去为了接送孙女上下学，和老伴在外租房12年，去年，老两口搬回位于海龙路上的房子，“年纪大了，平时也会自己做饭，但最多也就两个菜，有时忙乎一次，感觉有些力不从心。”记者看到，老两口点了三个菜，花费26元，“味道不错，花样也多，我们准备走时再买一些，晚上就省事了。”

和于女士不同，76岁的范先生和老伴已在食堂吃了近一年的时间，当天来主要是知道了补贴政策，来重新办卡的。“这里口味、花样都挺好的，解决了我们老年人就餐的难题，不用买、不用做，节约了大量时间。”范先生告诉记者，老两口吃顿饭，一般花费不到30元，而且食堂的工作人员对老人特别尊重，有什么要求提出来，会立马改进，“这里让我们吃出了家的感觉。”



2 看助老食堂开成“百年老店”

3月14日11时，位于市北区裕环路上的合肥路街道河马石社区养老服务站里，飘出饭菜香味，循香走近，虾酱炒鸡蛋、香炸五香肉、茼蒿小豆腐等菜品映入眼帘，菜品色泽鲜亮、干净卫生。虽然还不到吃饭时间，但已经有老人站在柜台前，等候点餐。

今年72岁的崔先生特别喜欢来这里就餐，“平时中午家里没人，就我自己一个人吃饭，以前也会自己做，但前年经历了一场大手术，感觉自己干不动了，经常的就是凑合。”崔先生告诉记者，家门口有了老年食堂，菜量适中、价格便宜，特别适合老人，“现在又有了政府补贴，别看就是几元钱，但细水长流，我几乎每天都来，特别感谢政府没有忘记我们老年人。”崔先生说，对于老年人来说，吃饭是头等大事，希望助老食堂有一天能开成“百年老店”，让更多的老年人受益。

据了解，去年4月份，河马石社区养老服务站正式运营，根据老人

的实际需求，推出套餐和单点菜品，实行科学配餐，并采用和第三方合作的配餐方式，将服务“触角”触及更多老年人。“每天有不少老人来就餐。”据食堂负责人王淑君介绍，助老食堂不仅解决了老年人就餐难的问题，也给老人们提供了一个文化活动、拉家常的好地方，社区老人的精神状态是越来越好。“我们有自己的蔬菜种植基地，保证每日原材料的新鲜，老人不仅可以在食堂进行文娱活动，还可以直接采购最新鲜的蔬菜。”王淑君告诉记者，助老食堂即将提供早餐服务，拓展业务范围，以满足老年人更多的需求。

“看，六个菜，扣除政府补贴，我们两人方才花了14.5元，多合算呀。”正当记者准备离开食堂时，正在就餐的徐女士叫住了记者。狮子头、茼蒿小豆腐、麻婆豆腐、芹菜土豆条、醋溜豆芽、蒜蓉油菜，最基本的家常菜，却让老人吃出了简单的小幸福。

据了解，去年4月份，河马石社区养老服务站正式运营，根据老人

的实际需求，推出套餐和单点菜品，实行科学配餐，并采用和第三方合作的配餐方式，将服务“触角”触及更多老年人。“每天有不少老人来就餐。”据食堂负责人王淑君介绍，助老食堂不仅解决了老年人就餐难的问题，也给老人们提供了一个文化活动、拉家常的好地方，社区老人的精神状态是越来越好。“我们有自己的蔬菜种植基地，保证每日原材料的新鲜，老人不仅可以在食堂进行文娱活动，还可以直接采购最新鲜的蔬菜。”王淑君告诉记者，助老食堂即将提供早餐服务，拓展业务范围，以满足老年人更多的需求。

“看，六个菜，扣除政府补贴，我们两人方才花了14.5元，多合算呀。”正当记者准备离开食堂时，正在就餐的徐女士叫住了记者。狮子头、茼蒿小豆腐、麻婆豆腐、芹菜土豆条、醋溜豆芽、蒜蓉油菜，最基本的家常菜，却让老人吃出了简单的小幸福。

许多老年朋友眼部不适都与缺叶黄素有关，及时补充叶黄素，能保护眼睛不受到破坏，同时滋润双眼，演绎出现代传奇。

日常生活中，我们需要多吃一些含有叶黄素丰富的食物，比如说甘蓝、菠菜、卷心菜、绿豆、蓝莓、芒果和木瓜，因为这些食物中含有大量的叶黄素，可以保护人体的眼睛，防止视力衰减。老年人更应该注意叶黄素的补充，能够预防老年眼部病变。

许多老年朋友眼部不适都与缺叶黄素有关，及时补充叶黄素，能保护眼睛不受到破坏，同时滋润双眼，演绎出现代传奇。