

# 适合老年人的零食

■ 刘菊英 戴民慧（中南大学湘雅医院营养科）

因为咀嚼和吞咽能力下降，老年人往往在一日三餐之外，还需要软乎、易消化的食物加餐，来确保一天摄入足够的蛋白质、维生素、矿物质和膳食纤维，满足老年人一天所需的营养。而老年人加餐的需求其实和幼儿一样，既要干净又有营养。可以在家中常备一些适合老人小孩的零食，不仅方便照顾两代人的饮食需求，还能保证他们的健康。

1. 酸奶和奶制品：奶制品是优质的蛋白质和钙的来源，对老年人的骨骼和肌肉健康有益。酸奶、奶酪等通过发酵后，乳糖含量减少，有乳糖不耐受的老年人同样可以食用。同时，酸奶和奶酪中还富含人体所需的益生菌，对老年人的肠道健康有益。所以，小孩吃奶酪棒和酸奶时，也可以和自己的爷爷奶奶一起分享。

2. 坚果与干果：坚果如核桃、杏仁或腰果，以及一些干果如葡萄干、无花果等，都是老年人和儿童营养的好来源。这些食品富含健康脂肪、蛋白质和微量元素，帮助维持两代人的身体健康。

3. 肉松和肉泥：肉泥是烹制软糊状的肉类食品，适合老年人，尤其是咀嚼能力较弱的老年人。肉松通常是烘焙制成的干燥肉制品，口感较为柔软，适合老年人当零食或加在日常三餐中。肉松和肉泥可为老年人提供蛋白质和其他营养成分，且容易消化，有助于满足老年人的能量需求。但需要注意的是，一些肉松可能含有较多的添加剂和盐，因此，在选择时应尽量选择低盐和无添加剂的产品。

4. 蔬果泥和果汁：如果家中老人不爱吃水



果，或者咀嚼水果困难，果泥和果汁是补充一日维生素和抗氧化剂的最佳选择。天然的果泥和果汁不含任何添加剂，对老年人的身体更为友好。婴幼儿辅食中的蔬菜泥也是老年人的健康选择。蔬菜泥富含膳食纤维和维生素，有助于消化和免疫系统的健康。

5. 米糊：婴儿米糊通常是指细细磨碎或煮烂的米粉，极易消化且增加了铁含量，是一种较为温和的食物，有助于缓解消化问题。对于因口腔问题导致咀嚼和吞咽能力下降，难以食用坚硬食物的老年人来说很合适。米糊比粥更易消化且能提供更高的能量，有助于满足老年人的能量需求。

6. 饼干和谷物早餐：选择低糖、低盐、低脂肪的婴幼儿或儿童饼干作为小吃，既满足了老年人的口腹之欲，又给他们提供了一种健康的零食选择。早餐的谷物圈、谷物棒或者麦片，都是一种既健康又方便的零食。这些谷物零食不仅富含能量且增加了膳食纤维含量，有助于调节老年人的消化系统。🍷