



# 老年人如何合理膳食



扫码阅读

■ 洪晶安

专家简介：洪晶安，云南省第一人民医院临床营养科主任、副主任医师。从事营养工作30余年，擅长孕期营养指导、监测及妊娠糖尿病的营养治疗；慢性病营养治疗；儿童、更年期、老年期的营养指导。

最近，在全国老龄工作委员会办公室指导下，中国营养学会发布《中国老年人膳食指南（2022）》，首次对一般老年人（65岁至79岁人群）和高龄老年人（80岁及以上人群）分别进行膳食指导。老年人应该怎么合理膳食？一般老年人和高龄老年人的膳食究竟有何区别？一起来看看。

## ◆ 一般老年人膳食指南

### 推荐一：食物品种丰富，搭配合理

除常吃的米饭、馒头、花卷等主食外，还可以选择小米、玉米、荞麦、燕麦等各种杂粮谷物，土豆、红薯、山药等也可作为主食的一部分；努力做到餐餐有蔬菜，尽量吃不同种类的蔬菜，特别注意摄入深色叶菜，如油菜、青菜、菠菜、紫甘蓝等；尽可能选择不同种类的水果，每种量少，但可多种类，不要用蔬菜替代水果；动物性食物换着吃，选择鱼、禽、畜、蛋、奶制品。

### 推荐二：摄入足量的动物性食物和大豆类食品

老年人要摄入足量的动物性食物和大豆类食品，尽可能换着吃畜肉（如猪肉、羊肉、牛肉等）、禽肉（如鸡、鸭等）、鱼虾类以及蛋类食物，摄入总量争取达到平均每日120~150克，其中鱼40~50克、畜禽肉40~50克、蛋类40~50克。每日饮用300~400毫升牛奶或蛋白质含量相当的奶制品。同时，保证摄入充足的大豆类制品。

### 推荐三：营造良好的进餐氛围，鼓励共同制作和分享食物

对老年人而言，多人一起制作和分享食物有利于愉悦身心，同时激发食欲。

### 推荐四：努力增进食欲，享受食物美味

1. 鼓励老年人积极参加群体活动，保持乐观情绪；2. 在确保安全的前提下，适度增加身体活动量，增进食欲；3. 采取不同烹调方式，丰富食物的色泽、风味。