

的《2022 健康休闲零食白皮书》显示，随着消费者健康饮食意识不断提高，与健康概念相关的零食销售额增速远高于普通休闲食品，休闲零食行业正向健康化、品质化方向发展。在零食消费市场，蛋白质、膳食纤维和维生素、矿物质等核心营养成分，以及果糖、益生菌和花青素等健康成分越来越受到消费者的青睐。

不少食品企业瞄准了消费者的健康和养生需求，开发出“功能性零食”“养生零食”“传统滋补食品”“中药零食”等零食新品类。在某电商平台，上架销售的养生零食中不乏出现中医食疗方书的“八珍糕”“乌圣糕”“黄精丸”等。

这些健康和养生零食是否真的适老？牟波表示，每位老人的身体情况不一样，即便是健康零食，也不一定适合每位老人。如患有糖尿病的老人应选择无蔗糖的零食，还可吃一些粗杂粮食物。对于血脂、血糖和甘油三酯、胆固醇偏高的人群，适当吃粗杂粮，可以改善肠道功能，降低血脂和胆固醇，但不可过量，否则会干扰钙、铁、锌等微量元素的吸收。

此外，对于中药零食也有食用禁忌，如果吃不对，不仅不能达到养生效果，反而会给身体带来危害。如枸杞具有清肝明目、降血糖、抗疲劳、提高免疫力等功效，但脾胃不好的人常食之，则会导致消化不良。

“选购零食，也不必盲目选择零添加，应尽量避免购买‘三无’产品。”牟波表示，在正规食品中，合理的添加成分不仅不会对人体带来危害，还能改善营养状况，提升口感。此外，老年人不能盲目相信具有抗衰、保健等作用的功能性零食。食物更多时候仅能给人体提供营养，对于疾病的治疗和身体功能的改善，其作用微乎其微。

老年零食亟待破题

目前，虽然市场上已涌现不少健康零食产品，但专门针对老年人的零食却寥寥无几。记者调查发现，适合老年人食用的食品仍以保健品为主，

老年零食行业发展相对缓慢、品种单一，多为糕点、饼干、糊状食品和调制乳粉，而且这些食品大多营养含量低，无法满足老年人日常营养补充需求。更值得一提的是，市场上销售的老年食品，大多在安全性（易于咀嚼和吞咽）和感官风味方面考虑较少。

而在国外，一些国家对老年食品的研究起步较早且更加全面和细致。2012年，针对65岁以上老年人普遍存在咀嚼问题和吞咽问题，日本MAFF（农业、林业、渔业部）专门制定老年看护食品分类，并在食品包装上进行标识。2019年，韩国食品药品安全处（MFDS）修改《食品法典》的部分内容，其中包含新设定老年食品的标准及规格。在德国，专门设立了老年人食品商店，甚至还有专门为老年人设计的低酒精度、添加营养素的啤酒。

随着我国人口老龄化问题日益突出，如何给老年人提供既营养可口又安全可靠的食物，已不仅是许多家庭要面临的现实问题，也成了一个重要的民生问题，对食品企业而言更是一个巨大的商机。因此，出台行业规范、丰富老年食品品类、开发多元化适老零食势在必行。

目前，老年人应如何选择零食？牟波建议，老年人选购零食时，应尽量选择配料中含健康成分较多，且糖、油、盐含量较少的食品。此外，老年人购买零食时可查看营养成分表中最右侧一列的百分比，正餐吃得较少时可食用能量较高的食品，平时应尽量选择脂肪、钠含量占比低的食品，多选择蛋白质含量占比高的食品。📌

本刊记者 杨锡畅 / 文
郝亚鑫 / 图