



## 新版老年人膳食指南来了 老人会吃吃够 有助延年益寿

老年人怎么吃更健康？有哪些常见误区需要注意？专家对新版老年人膳食指南进行了解读，一起来看本期健康周刊带来的专家观点。  
蔡富根/整理

### 误区①： “吃素更健康长寿”

一段时间以来，“吃素更健康”“吃素更长寿”的说法流传甚广，这种观念正确吗？新版膳食指南对65~79岁老年人提出的首条核心推荐是“食物品种丰富，动物性食物充足，常吃大豆制品”，对80岁及以上的高龄老年人推荐“多吃鱼禽肉蛋奶和豆，适量蔬菜配水果”。换言之，“吃素更健康长寿”这种认识缺乏科学依据。

“随着活动减少，老年人对能量的需求降低，但对大多数营养素的需求并没有减少，对一些重要营养素如蛋白质、钙、矿物质和维生素等的需求反而是增加的。”中国疾控中心营养与健康所研究员张坚表示，随着年龄增长，老年人的消化吸收功能减退，口味也容易固化，这样很容易造成食物品种单一，因此要增强老年人对食物品种丰富度重要性的认识。

怎样才能做到食物品种丰富？新版膳食指南明确，推荐老年人尽可能每天摄入12种、每周25种不同种类的食物，注意粗细搭配、荤素搭配、奶蛋搭配、蔬菜水果搭配。

张坚说，对于老年人膳食，应该努力做到餐餐有蔬菜，尽量吃不同种类的蔬菜，特别注意多选择深色蔬菜，如油菜、青菜、菠菜、紫甘蓝等；尽可能选择不同种类的水果，每种吃得量少一些、种类多一些，不能用蔬菜代替水果；畜肉、禽肉、鱼虾类动物性食物要换着吃，还要吃不同种类的奶类和豆类食物。

为什么要保证动物性食物和大豆制品的充分摄入？张坚介绍，这两类食物能够提供丰富的优质蛋白，含有丰富的维生素和钙、铁、锌等微量元素，且消化吸收利用率高。有些患有“三高”的老年人担心吃动物性食物会影响血脂，因此不吃或少吃荤菜。对此，复旦大学附属华东医院营养学科带头人孙建琴表示，吃全素容易导致营养缺乏，例如蛋白质摄入不足容易导致低蛋白血症、贫血、骨质疏松、免疫力下降等。

孙建琴说，高龄老年人的食物重在细软，比如鱼类要去掉骨刺，肉类制成肉糜、肉丸，黄豆加工成豆腐、豆浆等。

### 老年人膳食指南核心推荐

#### 1.一般老年人（65-79岁）

食物品种丰富，动物性食物充足，常吃大豆制品。

鼓励共同就餐，保持良好食欲，享受食物美味。

积极户外活动，延缓肌肉衰减，保持适宜体重。

定期健康体检，测评营养状况，预防营养缺乏。

#### 2.高龄老年人（80岁及以上）

食物多样，鼓励多种方式进食。

选择质地细软，能量和营养素密度高的食物。

多吃鱼禽肉蛋奶和豆，适量蔬菜配水果。

关注体重丢失，定期营养筛查评估，预防营养不良。

适时合理补充营养，提高生活质量。

坚持健身与益智活动，促进身心健康。

资料来源：《中国居民膳食指南（2022）》



### 误区②： “千金难买老来瘦”

俗话说“千金难买老来瘦”，很多老年人非常认同这一说法，认为瘦才代表身体健康。张坚介绍，科学研究发现，过胖不利于健康，但是过瘦也会对老年人的健康造成很大危害。

新版膳食指南明确，老年人应当保持适宜体重，体质指数(BMI)最好保持在20.0~26.9。进入老年期后，无论是过胖还是过瘦，都不应采取极端措施让体重在短时间内产生大幅变化，应该分析可能的原因，在饮食和身体活动方面进行适度调整，使体重缓和达到正常范围。

“高龄老年人更需要关注体重变化，因为体重下降是高龄老年人营养不良和健康恶化的重要信号。”孙建琴提醒，由于生理功能严重衰退，消化吸收能力减弱，高龄老年人营养不良、贫血、肌肉衰减、骨质疏松和衰弱等发病率很高，需要更精细化的营养支持和医学营养补充，特医食品（特殊医学用途配方食品）、营养补充剂都是重要的营养来源。

在合理营养的基础上，新版膳食指南建议老年人根据自身健康状况积极主动参加户外活动，延缓肌肉衰减，这也是保持适宜体重的重要途径。

张坚介绍，阳光下的户外活动有利于人体内维生素D的合成，同时能增强骨质，提高脊柱及全身关节的柔韧性、灵活性，减少肌肉衰减的发生与发展。他建议老年人运动时量力而行，因地制宜选择多种方式的 身体活动，尽量让全身得到锻炼；尽量多选择散步、快走、太极拳等动作缓慢柔和的方式，以免过量活动引发肌体损伤或跌倒等不良事件；减少看电视、玩手机等久坐和静止的时间，长时间保持同一姿势容易导致局部肌肉劳损，诱发或加重腰肌损伤、腰酸背痛、心肺功能下降、头晕等。

### 误区③： 进食只为满足生理需求

许多人认为进食只是为了满足生理需求，独自就餐和多人共同就餐没有什么不同，其实不然。进食不仅是一种生理行为，也是一种社交行为，所以才有“人多吃饭香”之说。新版膳食指南将“鼓励共同就餐、保持良好食欲、享受食物美味”放在重要的位置加以强调。

对于一般老年人，新版膳食指南建议，家人、亲友应劝导和鼓励老年人一同挑选、制作、品尝和评论食物，让他们感受到来自家人、亲友的关心与支持，保持良好的精神状态；政府、老年人服务机构和相关社会组织在为老年人建造长者食堂、老年人餐桌时，还可以鼓励和 组织老年人积极参与制作和共同进餐，营造良好的进餐氛围。

“空巢老人、独居老人特别需要有一个集体进餐的环境，要努力为独居高龄老年人创造集体进餐的机会，帮助他们积极参与社会交往。”孙建琴说，鼓励居家的高龄老年人同家人一起进餐，高龄老年人也可以力所能及地参与一些食物的制备，这样有助于增加食欲、增加进食量；对于不能自理的高龄老年人，则需要加强陪护就餐，细心观察老年人的进食状况，保障用餐安全。

值得一提的是，新版膳食指南提醒老年人应根据自身情况，定期进行健康体检，测评营养状况，预防营养缺乏。对高龄老年人而言，要经常监测体重，关注体重丢失。张坚认为，这样能及时发 现营养问题和影响身体健康的危险因素，从而采取有针对性的改善措施，延缓疾病的发生发展。