

既要“活得长”还要“活得好”

老年人如何吃得更营养更健康？

朱洁 朱卫健

06

株洲日报

健康

JIAN KANG

周刊



责任编辑 朱洁 美术编辑 王玺 校对 杨卓
2022年7月28日 星期四 28823906

【核心提示】

人口老龄化是一个国家和地区社会、经济不断发展的必然结果。统计显示，截至去年底，我国60岁及以上人口占比18.9%，我省60岁及以上人口占比19.78%，全国排名第11位，而我市老年人口占比更是高达19.9%。既要让株洲人“活得长”，还要让株洲老人们“活得好”，近年来，市卫健委通过构建老年健康服务体系，积极应对全市人口老龄化等问题，不断满足株洲老年人的健康服务需求。7月25日至31日，又逢一年的全国老年健康宣传周，市卫健委联合本报健康周刊，结合今年健康周主题——“改善老年营养，促进老年健康”，邀请我市老年健康专家，为全市老年朋友进行相关科普。



株洲老年病专家谈“吃” 细分人群，加强营养筛查和指导

7月26日，株洲市人民医院老年病专家、副主任医师刘赛琴就“老年人如何健康饮食”接受健康周刊专访。

超过一半老人存在营养不良问题

株洲市人民医院是株洲市老年医院，其中的老年病科是湖南省临床重点专科。刘赛琴结合临床中遇到的患者，介绍了当前老年人的营养问题。

她介绍，根据统计，全国范围有超五成的老年人存在营养不良问题。“老年住院患者中的营养不良比例就更高了，我们认为这个数据大概在三分之二左右。”比如一些老年女性，没有及早补钙和维生素D，饮食中也没有足够的奶制品、豆类、鱼类的摄入，很多到了70多80岁出现了严重的骨质疏松并发症。还有的老人，小孩在外工作，家里只有老伴或者就是独居老人，过于简单地饮食，或者经常在外饮食，没有基本营养的保证。

“事实上，相对传统的隐形杀手如高血压、高血糖、高血脂，营养不良隐藏得更深。不仅损害老年人的身心健康降低生活质量，还增加患Ⅱ型糖尿病、心血管疾病、癌症等慢病的风险，会加速老年人人体质下降和功能退化，增加失能、失智的风险，使医疗和照护负担加重，严重影响老年人的生活质量和健康寿命。”刘赛琴认为，老年人及家人要高度重视。

健康饮食离不开科学

营养学认为，合理营养、经常运动、保持健康体重、拥有良好的心态是健康基础，而平衡膳食又是合理营养的根本途径。

刘赛琴说，膳食营养是人类健康的基础，一日三餐的营养均衡不容忽视。她介绍，老年人健康饮食离不开科学。“所谓科学，就是既要加强营养筛查和营养指导，避免膳食摄入不足，另一方面又要做到适时合理补充营养，对一些特医食品、强化食品和营养补充剂等，人们是否需要补，应该怎样补，都应该由科学说了算。”日常生活中和临床工作中，她也遇到一些听信广告、盲目进补的老年人。她表示，有些“补品”不但没用，甚至可能对人体的健康有副作用，“既花钱，对老人的身体也没有好处。我们需要注意的是，特医食品、强化食品和营养补充剂，都应该在医生和临床营养师的指导下服用。”

合理膳食可预防、治疗慢性基础病

目前，中国营养学会发布了《中国居民膳食指南(2022)》，针对我国不同时期居民的营养和膳食状况，提出了可行性建议。而在此基础上制定的老年人膳食指南，是针对老年人的生理特点和营养需求进行的补充和强调。

“我们认为，老年人合理膳食计划有助于延缓衰老进程，预防和治疗慢性基础性疾病，从而提高生命质量。”刘赛琴介绍，考虑到老年人的营养需求和特点，《指南》将老年人群分为一般老年人和高龄老年人，对营养指导进行了细分。

她介绍，衰老会引起身体功能的衰退，这些变化可明显影响人们食物摄取、消化和吸收的能力，导致营养缺乏和疾病风险增加。“有针对性地为老年人提出膳食指导，就能帮助老年人更好地适应身体机能的变化，努力做到合理膳食、均衡营养，预防和延缓疾病的发生和发展，延长健康寿命，提高生命质量，促进实现成功老龄化。而高龄老年人老龄化特征突出，慢性疾病、共病的发病率高。身体各个系统功能显著衰退，生活自理能力和心理调节能力明显下降，营养不良发生率高，因此对膳食营养的管理需要更加专业、精细、个性化的指导。”刘赛琴说。

健康科普

新版膳食指南

老年人营养有这些重点

健康周刊结合新版膳食指南，给老年人营养提出以下几个重点提示。

一、一般老年人

一般老年人指年龄大于65岁、小于79岁的老年人，营养及饮食上注意以下几点。

1. 食物品种丰富，合理搭配

老年人的日常饮食更应该做到种类丰富，每天应进食12种以上食物，每周应进食25种以上食物。主食除了米饭、面条、馒头等，可以增加小米、荞麦、玉米等粗粮，适当增加薯类食物的摄入。同时，每天增加全谷物和杂豆的摄入，应达到50—150克/天。做到餐餐有蔬菜，每天应有20—350克水果的摄入。

2. 足够的动物性食物和大豆类

动物性食物包括畜禽肉、蛋类、水产类、奶类及一些动物内脏。动物性食物弥补了植物性食物缺少蛋白质和脂肪的不足，而且优质蛋白质含量高，微量营养素的吸收、利用率高，可有效减少贫血、肌肉衰减的发生。每天应摄入120—150克动物性食物。多摄入鱼肉可降低老年痴呆及认知功能障碍的发生风险。经常食用大豆类食物，其口感细腻，富含优质蛋白质。

3. 共同进餐，合理运动

所谓共同进餐，就是“吃饭有人陪”，一起制作和分享食物，保持积极、乐观的情绪。共同进餐可以降低老年人人体重减轻的风险。体重下降往往意味着身体脂肪和肌肉量的减少，老年人的肌肉量和肌肉量下降一定程度，医学上就称之为肌肉衰减综合征。肌肉衰减综合征可导致老年人日常活动能力下降、跌倒风险增加，与老年人的死亡率密切相关。老年人应该天天活动，但要量力而行。

4. 少盐少油，控糖限酒

老年人常常患有多种慢性疾病，应限制食盐和脂肪的摄入，每天摄入食盐应不超过5克，烹调用油25—30克，可在

制备食物时使用定量盐勺及油壶。另外，要警惕“隐形盐”的摄入，如酱油、豆瓣酱、豆腐乳及咸菜等。尽量少饮酒或不饮酒，任何形式的酒精对人体健康都没有益处。控制添加糖的摄入，建议少选择不选择含糖的加工食物。

5. 定期监测，远离营养不良

饮食是机体获取营养物质的主要方式，在保证均衡饮食的基础上，建议老年人定期监测自身营养状况，及时发现体重下降、肌肉力量减弱和活动能力下降等。一旦发现营养不良及营养缺乏，应及时调整膳食结构，必要时在专业人员建议下使用营养补充剂。

二、高龄老人

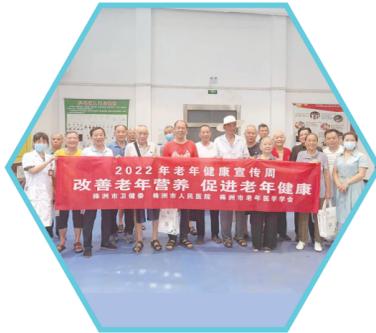
高龄老人即年龄大于或等于80岁老年人，其饮食有以下两个重点提示。

1. 食物优质、细软多样，保证营养摄入均衡

高龄老人的胃肠道消化能力减弱，且常伴有进食量减少。新版膳食指南建议选择优质、细软及多样的食物。鼓励高龄老人与家人、朋友一起进食，适当参加食物制备，融入家庭活动。吃好三餐，早餐1杯奶、1个蛋、1-2种主食；午餐及晚餐宜有1-2种主食、1-2个荤菜、1-2种蔬菜、1种豆制品。蔬菜及肉类应经常更换种类。高龄老人由于咀嚼、吞咽等功能下降，可多选择蒸、煮、烩等烹饪方式，将食物煮软烂。

2. 坚持活动，补充营养，促进身心健康

高龄老人也应该坚持每天活动。卧床老人可进行低负荷小强度抗阻运动，如使用弹力球、弹力带等进行运动。非卧床老人少坐多动，可根据自身身体情况，结合平衡、有氧和抗阻运动，以延缓或减少肌肉萎缩。脑力活动同样重要，老人可进行阅读、下棋等益智活动，以延缓认知功能衰退。高龄老人更应监测营养状况，若出现营养不良或营养不足，应在专业人员的指导下适当补充特殊医学用途配方食品。



老年健康周宣传活动

健康信息

寻找身边的“老年健康达人”

为发挥健康老人的模范带头作用，我市将寻找健康晚年的株洲样本。昨日，市卫健委工作人员证实，我市计划寻找“老年健康达人”。目前，相关摸底工作已在进行。

为积极应对人口老龄化，近年来，我市大力推进健康株洲建设，破解难点、打通堵点、补强弱点，通过鼓励市场参与老年健康服务、加强宣传教育和健康管理、加强医养结合和安宁疗护、拓展社区居家健康服务等工作，着力构建老年健康服务体系。

在“面”上的健康服务体系抓实筑牢的基础上，我市希望通过“点”上的挖掘，发挥模范的带头作用，通过评比、表彰一批老年健康达人，引起全社会对老年健康的关注，吸引更多老年人自觉主动地加入到健康老年生活中来。

“老年健康达人”需要符合哪些要求？市卫健委工作人员表示，他们将从健康素养高、健康素质好、健康影响力广等方面综合考量。具体来说，“他”既要注重健康的生活方式，也应身心健康，而且还能将健康的生活方式、乐观积极的心态传递给身边的人。

改善老年营养 促进老年健康

——株洲市卫健委 株洲日报宣



设计/王玺