

家族群中经常会有“震惊！发现身体奥秘”“疾病真相大调查”“某某保健品治好糖尿病”等吸引眼球的转载文，原本“相亲相爱一家人”的群似乎变成了“老年养生讨论群”。

为什么这些看上去就像电线杆上的小广告一样不靠谱的“健康知识”，却深受长辈们欢迎？其实，这与不少老年人存在“营养焦虑”有关。一些老年人认为自己年纪大了，营养跟不上，所以常常去买各种营养品、保健品。

化解老年人的“营养焦虑”，要从吃好一日三餐做起。

01 老年人可能存在的营养问题

与意气风发的中青年时期相比，老年人的器官功能会出现不同程度的衰退，如消化吸收能力下降，心脑血管功能衰退，视觉、听觉、味觉等感官反应迟钝，肌肉萎缩，瘦体组织量减少等。这些变化会明显影响老年人对食物的摄取、消化和吸收能力，使老年人容易出现营养不良、贫血、骨质疏松、体重异常和肌肉衰减等问题，也极大地增加了慢性疾病发生的风险。

02 合理安排老年人的一日三餐

为了避免食物摄入量不足和营养缺乏，我们应合理设计老年人的膳食。老年人的一日三餐应做到以下几点：

食物品种多样化

图片

要鼓励老年人尽量摄入多种多样的食物。不少老年人由于胃口差或嫌麻烦，每顿凑合着吃，长期的单一饮食容易造成营养不均衡。在任何年龄段，都要做到食物多样化，每天应至少摄入12种食物。

可以变换花样来增加老年人的食欲和进食量，吃好三餐。比如早餐吃个小馒头或包子，吃个鸡蛋，喝杯牛奶，吃点蔬菜或水果；中午和晚上做两个荤素搭配的炒菜，主食可以选择杂粮饭、杂粮粥、各种面食等。另外，最好每天都有豆制品，如豆腐、腐竹、豆干、豆浆等。这样，轻轻松松就能达到一天摄入12种食物的小目标啦！

进餐餐次可增加

年龄较大、身体虚弱以及体重出现明显下降的老年人，正餐摄入量可能有限，需要增加餐次。进餐次数可采用三餐两点制，即在早午餐和午晚餐之间各安排一次加餐；或三餐三点制，即在三餐两点的基础上，睡前再安排一次加餐，且用餐时间应相对固定。

餐次增加并不是要吃进更多的食物，而是在每天总摄入量不变的情况下，拆分出更多的餐次。比如，可以适当减少正餐的摄入量，把奶类、水果、坚果及部分主食放到加餐中，并常换花样，从而保证充足的食物摄入。

优质蛋白吃足量

一些有“三高”困扰的老年人认为，肉吃多了不好，会加重慢性疾病，所以刻意选择吃素。实际上，如果长期不吃肉，缺乏优质蛋白，反而容易出现营养方面的问题。肌少症的一个重要病因就是蛋白质摄入不足。鱼虾、猪牛羊肉等动物性食物都含有消化吸收率高的优质蛋白和多种微量营养素，对帮助老年人肌肉合成十分重要。动物性食物摄入量减少，还会降低铁的吸收和利用，是造成缺铁性贫血的原因之一。

建议选择脂肪含量低的瘦肉、禽类和鱼类，还可以适量吃些动物肝脏和动物血。此外，鸡蛋、牛奶也是富含优质蛋白的食物，奶类还是膳食钙的优质来源。因此一定要记得每天吃足量的肉类、1个鸡蛋和1包奶。

食物细软好消化

图片

不少老年人牙齿缺损，消化液分泌和胃肠蠕动减弱，容易出现食欲下降和早饱现象，所以，老年人饮食应细软。

在制作食物时，可以将食物切小切碎，也可以通过延长烹调时间让食物变软。肉类食物可切成肉丝或肉片后烹饪，也可剁成肉糜制作成肉丸食用；鱼虾类可做成鱼片、鱼丸、鱼羹、虾仁等。坚果、杂粮等坚硬食物可碾成粉末或细小颗粒食用，如芝麻粉、核桃粉、玉米粉等。多采用炖、煮、蒸、烩、焖、烧等烹调方法，尽量避免煎炸、熏烤、爆炒等。另外，老年人进食要注意细嚼慢咽，预防呛咳和误吸。