

老年人如何才能吃出健康

新华社北京5月20日电（记者赵丹升 邵思聪 帅才）5月15日至21日是第九届全国营养周，主题为“合理膳食，食养是良医”。近年来，我国多地陆续开设“老年餐桌”，老年人在营养摄入方面得到一定优化，但仍有不少老年人认为“千金难买老来瘦”，也有不少老年人沿用“油多不坏菜”的做法，营养摄入不足与营养过剩并存，影响着老年人的身体健康。

以前咸菜稀饭，现在饭菜营养

中午时分，记者在吉林省长春市朝阳区重庆街道光明社区老者餐厅看到，不少老人正在就餐。餐架上，红烧刀鱼、红烧肉焖蛋、鸡蛋糕、土豆丝、绿叶菜……荤素搭配的菜品列成一排，足有二三十种，汤、粥、小咸菜和各种面食也供应丰富。

“以前一个人在家吃饭，冷冷清清菜又少，现在一到饭点大伙儿就都来了。”“菜品特别丰富，荤素搭配也好，在家里做不到。”餐桌上，老人们对食堂赞不绝口。目前，该老者餐厅每天中午有100多名老人前来用餐。

自从北京市西城区广外南街63号院的养老助餐点开业后，“中午吃什么”就成了附近居民们经常谈论的话题。每天11时红枫盈养老驿站的配餐车准时到达助餐点，工作人员按照前一天的订餐名单为居民们打餐。

“我昨天看群里的菜单，今天有咕咾肉，我不会做，所以想订一份尝尝。”附近的社区居民李祥林介绍道，养老助餐点开设了微信点餐服务，大家前一天点餐，第二天中午就能在楼下取餐，非常方便。

吉林大学公共卫生学院营养与食品卫生教研室教授谢林表示，人口老龄化是我国很长一段时间内的基本国情，老年群体的营养摄入尤为重要，社区食堂逐渐增多，专业化的营养膳食管理不断进步，老年人的营养摄入将更加合理。

老年人营养摄入仍存三大难题

记者调研了解到，随着生活水平提高，“吃不饱”导致的老年人营养不良几乎没有了，更常见的是“吃不好”导致的肌肉萎缩和饮食不科学导致的“三高”问题。

——“千金难买老来瘦”不可取

世界卫生组织在《2020—2030年健康老龄化行动十年》中提出，重点关注老年人的功能发挥，以实现健康老龄化，其中营养不良和衰弱状态是两大阻碍因素。专家表示，以素食为主会导致老年人蛋白质摄入严重不足，从而发生肌肉萎缩，让机体陷入恶性循环。“蛋白质的摄入十分必要，有助于延缓肌肉衰减，减少老年人失能风险，为了瘦而

放弃肉，是十分有损身体健康的危险行为。”谢林说。

——“油多不坏菜”不健康

记者在湖南一些地方调研发现，由于当地饮食特点，一些老年人习惯了重油重盐的饮食，每天摄入的盐和油脂超标，特别是在农村地区，一些老年人受“油多不坏菜”等陈旧营养观念影响，习惯煎炸的烹调方式，导致患上高血脂、糖尿病的老年人数量增多。

湖南航天医院肾内科医生李慧晶表示，近年来，我国老年糖尿病患者增多，其医学营养治疗原则是量入为出、量体择食。但还有很多糖尿病患者管不住嘴，存在过度营养问题，导致病情加重。此外，有受访专家表示，也有部分老年人改善血糖、血脂、血压等指标，选择吃素或吃得很少，但指标下来了，身体又出现了其他问题。

——乱用保健品很危险

近年来，很多老年人热衷于转发各种所谓“养生知识”，不少人甚至落入“保健品骗局”。受访专家表示，这在某种程度上体现了老年群体对营养知识的渴望，以及科学知识供给匮乏。

国家高级健康管理师曹明富表示，目前我国老年人普遍存在的问题是，健康科学素养不高，对合理膳食了解少。

“近年来发生的老年人过多服用维生素导致中毒、乱服保健品、自行配制草药治病

被送医抢救等事件，都敲响了老年人健康警钟。”中南大学湘雅二医院老年病科刘幼硕教授说。

加强老年营养健康科普和膳食改善

国家卫健委数据测算显示，“十四五”时期，我国60岁及以上老年人口总量将突破3亿，占比将超过20%，进入中度老龄化阶段。受访专家建议，要从多方面加强老年人营养摄入，改善饮食结构，让他们吃得科学、活得健康。

中南大学湘雅医院院长雷光华表示，要提高老年人的健康服务和管理水平，加强老年健康知识宣传和教育，提升老年人健康素养，加强对老年患者的健康指导和营养指导，提升老年患者的生活质量和治疗效果。

北京协和医学院老年医学系主任刘晓明表示，随着年龄增长，老年人的能量摄入较青壮年期减少，同时30%至36%的老年人存在至少1种微量元素的缺乏，所以老年人需要更加均衡健康的膳食搭配，以弥补热量摄入减少。她建议，针对不同疾病应采取不同的饮食模式、微量营养素摄入目标及体重管理。

谢林表示，多种慢性疾病的侵袭和生理功能的减退使老年人的营养需求特殊而复杂，但目前为高龄、衰弱老年人提供的特殊食品还十分匮乏，相关领域专家、从业人员应在产品设计、加工技术等方面确立新的工作重点和方向。

百业信息

☆市区免费上门服务☆

地址：西宁市南关街43号西宁晚报社101室

5133789 8248965 8251822 5121678

周一至周五：100元/块·天，两天以上90元/块·天（限22个字）
周六至周日：90元/块·天，两天以上80元/块·天（限22个字）
遗失类广告（证照）：不分周六周日均为90元/块·天（限22个字）

城西区

城东区

城北区

城中区

18997080597 13997231906 (互助)
18997080591 18609718651 (乐都)
18997080593 13909716168 (大通)
18997080590 18997080597 (湟中)

扫一扫便民服务在身边

疏通下水

殡葬服务

开锁修锁

搬家服务

低价通下水 18697261815

专业通下水 15897140392

凤凰山公墓、南陵公墓

百姓开锁 6111110

6110110 步步高搬家

安康搬家 4290666 6233331

专业通下水 15110985496

专业管道 8455559

西宁颐宁公墓

老张开锁 6133433

步步高搬家

顺达搬家 13519704819 18209783577

低价通下水 13734667545

安新家政疏通下水

忆平生殡葬服务、福寿园公墓

帮心开锁 8298110

家政保洁

防水工程

含化粪池清理 5503266

疏通下水 18709710503

青海龙泉中心陵园

电器维修

回头客家政 13897238448 13099754296

专修卫生间、楼房漏水

专业通下水钻孔 15110991848

专业通下水 13519773052

西宁市殡仪馆

刘工家电精修+诚信

公司企业

低价通下水 18897019467

通下水 1511711588

遗失声明

遗失声明

兰光电灶厂招聘

招聘

鑫泰水电暖钻孔

遗失声明

遗失声明

遗失声明

南川西路某校招聘

招聘洗碗工一名、后厨打杂一名、凉菜锡纸一名、包吃包住、工资面议。 15297268456

启事声明

遗失声明

遗失声明

遗失声明

你需要的我们这里全部能找到!