

居家老年人营养指南(下)

老年人如何通过饮食进行健康管理?

老年人要吃得均衡

吃饱不等于吃得营养、吃得均衡、吃得健康。老年人更是如此,不仅要补充所需营养,日常饮食也要吃得均衡。

老年人可以多喝牛奶,奶制品每日摄入量为300~500克。大豆及坚果类每日摄入量为25~35克。动物性食品120~200克,其中每周至少吃两次水产品,每天吃1个鸡蛋。蔬菜300~500克,水果200~350克。谷类200~300克,其中全谷物和杂豆50~150克,薯类50~100克。水1500~1700毫升。

“餐餐要有蔬果,包括早餐。”建议60~79岁老年人摄入多品种食物,动物性食品相对充足,常吃大豆食品,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。80岁以上的高龄老人,食物也要多样,可选用多种方式进食,选择质地细腻食物,多吃鱼、禽、豆、蛋、奶、豆腐,适量蔬菜,定期进行健康体检,及时测评营养状况。

老年人的营养治疗

许多需要长期肠内营养支持的老年人或患者,常采用普通流质食物或家庭自制匀浆来维持营养,如鸡汤、鱼肉汤、米汤、牛奶、果汁或自制匀浆。但长期流

质食物或自制匀浆因缺乏专业营养师的指导,往往导致患者营养不良难以改善,以致严重影响康复。“100克鸡汤含能量27千卡,蛋白质1.3克,脂肪2.4克,碳水化合物为0,营养少得可怜。”有的失能老年人或卧病患者无法表达自己的饮食需求,家人或护理员需要根据人体营养需求,详细计算各种营养素的配比量,以确保各类营养均衡。

自制匀浆往往存在弊端。食物搭配不合理,特别容易出现营养不均衡:如脂肪热比偏高;碳水化合物不足;膳食纤维、维生素缺乏等等。无法计算患者各种营养素需要量,导致营养不足、缺乏或能量过剩。此外,自制匀浆成本过高且操作繁杂,存在食品安全及卫生隐患。

建议需要营养支持的老年患者可以选用肠内营养制剂。肠内营养制剂分为:整蛋白型、匀浆膳,适合胃肠道功能完善患者;短肽或氨基酸型,氨基酸、短肽脂肪含量较低,能减轻消化负担;疾病导向型制剂,适用于肾病、肝病、糖尿病、创伤患者等;组件制剂,含有蛋白质、脂肪、矿物质、维生素、DHA等。肠内营养制剂可以满足患者营养需要并达到营养治疗目的。

特殊医学用途配方食品(特医食品)是为了满足进食受限、消化吸收障碍、代谢紊乱或特定

疾病状态人群对营养素或膳食的特殊需要,专门加工配制而成的配方食品。该产品必须在医生或临床营养师指导下,单独食用或与其他食品配合食用。我国目前特医食品分为三大类:全营养配方食品,可作为单一营养来源,满足目标人群营养需求的特殊医学用途配方食品;特定全营养配方食品,可作为单一营养来源,能够满足目标人群在特定疾病或医学状况下营养需求的特殊医学用途配方食品;非全营养配方食品,可满足目标人群部分营养需求的特殊医学用途配方食品,不适合作为单一营养来源。

让我们共同关注老年人营养问题,学习更多的营养健康知识,促进老年人健康饮食习惯的形成,培养健康选择、健康烹饪行为,将老年人合理膳食落到实处,进一步巩固健康老龄化的基石。

长沙市第三医院营养科主任 主任医师 中国营养学会注册营养师 章臻翊



新版膳食指南系列解读⑤

准则四: 适量吃鱼、禽、蛋、瘦肉

核心推荐:鱼、禽、蛋类和瘦肉摄入要适量,平均每天120~200克;每周最好吃鱼2次或300~500克,蛋类300~350克,畜禽肉300~500克;少吃深加工肉制品;鸡蛋营养丰富,吃鸡蛋不弃蛋黄;优先选择鱼,少吃肥肉、烟熏和腌制肉制品。

如何把好适量摄入关?

控制总量,分散食用。应将这些食物分散在每天各餐中,避免集中食用,最好每餐有肉,每天有蛋。食谱定量设计,能有效控制动物性食物的摄入量。

小份量,量化有数。在烹制肉类时,可将大块肉材切成小块后再烹饪,以便食用者掌握摄入量。

在外就餐时,减少肉类摄入。如果需要在外出就餐,点餐时要做到荤素搭配,清淡为主,尽量用鱼和豆制品代替畜禽肉。

如何合理烹调鱼和蛋类?

鱼虾等水产品可采用蒸、煮、炒、熘等方法。

鸡蛋营养丰富,蛋黄是鸡蛋营养素种类和含量集中的部位,不能丢弃。可采用煮、炒、煎、蒸等方法。

畜禽肉吃法有讲究。可采用炒、烧、爆、炖、蒸、熘、焖、煨等方法。在滑炒或爆炒前可挂糊上浆,既可增加口感,又可减少营养素丢失。

此外,建议多蒸煮,少油炸;既要喝汤,更要吃肉。

少吃熏腌和深加工肉制品

这些加工方法不仅使用了较多的食盐,同时油脂过度氧化等也存在一些食品安全问题,长期食用会给人体健康带来风险,因此应尽量少吃。

其他动物性来源食品建议每月可食用动物内脏食物2~3次,且每次不要过多。没有必要过分追求“山珍海味”。

膳食指南修订专家委员会副主任 杨晓光

健康读卡

爱吃猪油渣 健康隐患大

每100克猪油中的饱和脂肪酸含量高达43克,这意味着它必含大量的胆固醇。一旦摄入过多很容易造成血脂升高,进而凝结在血管壁上形成血栓,引发动脉硬化、高血压及心脑血管的其它相关疾病。

猪油渣在高温下不断煎熬而成,这时会产生一种叫“苯并芘”的致癌物质,油渣榨得越久,其致癌物质含量越高。

如果实在喜欢猪油渣的味道,可选择未经久榨的适量吃点。但吃过后,要进行一定的运动消耗。老人、肥胖患者、心脑血管疾病患者则应当远离猪油渣。

来源:本报微信公众号

芒种过后饮食宜“清补”

芒种过后,天气炎热,已进入典型的夏季,这个时候最宜“清补”,也就是选用具有一定祛暑生津功效的食料来补充人体的消耗,如乌梅、山楂、柠檬、葡萄、草莓、番茄、菠萝、芒果、猕猴桃之类,因其酸味能敛汗、止泻、祛湿,适度进补,还能预防流汗过多而耗气伤阴。下面将适合芒种“清补”的部分食谱介绍如下供大家参考:

鲜藕蛋羹

鲜藕500克,鸡蛋2个,猪油少许,盐等调味品适量。将鸡蛋打入碗内调匀,鲜藕榨成汁,将鸡蛋液倒入鲜藕汁中,加入少许猪油、盐等调味料,最后将盛有鲜藕鸡蛋汁的碗放在蒸笼上,大火蒸10分钟,即可。

功效:鲜藕味甘、性寒,配鸡蛋有滋阴养血、健脾生肌的功效。

百合藕羹

百合100克,鲜藕500克,蜂蜜适量。将藕与洗净的百合放入锅内加水同煮至百合、藕烂熟,加入适量蜂蜜,即可。

功效:百合味甘,性微寒,



归心、肺经,与藕同食,有润肺止咳、清心安神功能。但因百合性寒,故风寒咳嗽者、脾虚便溏者慎用。

香菇冬瓜球

香菇、鸡汤、淀粉各适量,冬瓜300克,植物油、精盐、姜、味精、麻油各适量。香菇水发、洗净,冬瓜去皮洗净,用钢球勺挖成圆球待用,姜洗净切丝。锅内放入适量植物油烧热,下姜丝煸炒出香味,入香菇继续煸炒数分钟后,倒入适量鸡汤煮开,将冬瓜球下锅烧至熟时,用水淀粉勾芡,翻炒几下放入味精,淋上香油,即可出锅。

功效:补益肠胃,生津除烦。

山东省平阴县卫生健康局 副主任医师 朱本浩