

延缓肌肉衰减 维护适宜体重

骨骼肌肉是身体的重要组成部分，延缓肌肉衰减对维持老年人活动能力和健康状况极为重要。延缓肌肉衰减的有效方法是吃动结合，一方面要增加摄入富含优质蛋白质的瘦肉、海鱼、豆类等食物，另一面要进行有氧运动和适当的抗阻运动。老年人体重应维持在正常稳定水平，不应过度苛求减重，体重过高或过低都会影响健康。从降低营养不良风险和死亡风险的角度考虑，70岁以上的老年人的BMI应不低于20kg/m²为好。血脂等指标正常的情况下，BMI上线值可略放宽到26kg/m²。



摄入充足食物 鼓励陪伴进餐

老年人每天应至少摄入12种及其以上的食物。采用多种方法增加食欲和进食量，吃好三餐。早餐宜有1-2种以上主食、1个鸡蛋、1杯奶、另有蔬菜或水果。中餐、晚餐宜有2种以上主食，1-2个荤菜、1-2种蔬菜、1个豆制品。饭菜应色香味美、温度适宜。老年人应积极主动参与家庭和社会活动，主动与家人或朋友一起进餐或活动，积极快乐享受生活。适当参与食物的准备与烹饪，通过变换烹饪方法和食物的花色品种，烹制自己喜爱的食物，提升进食的乐趣，享受家庭喜悦和情亲快乐。对于孤寡、独居老年人，建议多结交朋友，或者去集体用餐地点（社区老年食堂或助餐点、托老所用餐），增进交流，促进食欲，摄入更多丰富食物。对于生活自理有困难的老年人，家人应多陪伴，采用辅助用餐、送餐上门等方法，保障食物摄入和营养状况。家人应对老年人更加关心照顾，陪伴交流，注意饮食和体重变化，及时发现和预防疾病的发生和发展。



提升健康素养
乐享银龄生活



老年人膳食指南

广东省卫生健康委
2020年老年健康宣传周



本指南所指老年人为65岁以上的人群，是在一般人群指南基础上对老年人膳食指导的补充说明和指导。与青年和中年时期相比，老年人身体功能可出现不同程度的衰退，进而影响老年人对食物的摄取、消化和吸收的能力，使得老年人营养缺乏和慢性非传染性疾病发生的风险增加，因此针对这些问题对老年人膳食提出指导很有必要。

少量多餐细软 预防营养缺乏

食物多样，制作细软，少量多餐、预防营养缺乏。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，造成食物摄入量不足和营养素缺乏，因此老年人膳食更应注意合理设计、精准营养。对于高龄老人和身体虚弱以及体重出现明显下降的老人，应特别要注意增加餐次，除三餐外可增加两到三次加餐，保证充足的食物摄入。食量小的老年人，应注意在餐前和餐时少喝汤水，少吃汤泡饭。对于有吞咽障碍和80岁以上老人，可选择软食、进食中要细嚼慢咽、预防呛咳和误吸；对于贫血，钙和维生素D、维生素A等营养缺乏的老年人，建议在营养师和医生的指导下，选择适合自己的营养强化食品。



主动足量饮水 积极户外活动

老年人身体对缺水的耐受性下降，要主动饮水，每天的饮水量达到1500ml~1700ml，首选温热的白开水。户外活动能够更好地接受紫外光照射，有利于体内维生素D合成和延缓骨质疏松的发展。一般认为老年人每天户外锻炼1~2次，每次1小时左右，以轻微出汗为宜；或每天至少六千步。注意每次运动要量力而行，强度不要过大，运动持续时间不要过长，可以分多次运动。

