

新版老年人膳食指南来了



老人会吃、吃够，有助延年益寿

本报记者 王美华

步入老年，能吃是福，会吃则更利于身体健康。近日，全国老龄工作委员会办公室、中国营养学会共同启动全国老年营养改善行动（2022—2025年），并发布了新版的中国老年人膳食指南。

“合理膳食、充足营养是老年人健康长寿的基础。”复旦大学附属华东医院营养学科带头人孙建琴认为，新版膳食指南首次按照年龄段分为一般老年人（65—79岁）膳食指南和高龄老年人（80岁及以上）膳食指南，目的是帮助老年人更好适应身体机能的改变，做到合理膳食、均衡营养，预防和延缓疾病发生发展，延长健康寿命，提高生活质量，实现健康老龄化。

老年人怎么吃更健康？有哪些常见误区需要注意？专家对新版老年人膳食指南进行了解读。

误区①：“吃素更健康长寿”

一段时间以来，“吃素更健康”“吃素更长寿”的说法流传甚广，这种观念正确吗？新版膳食指南对65—79岁老年人提出的首要核心推荐是“食物品种丰富，动物性食物充足，常吃大豆制品”，对80岁及以上的高龄老年人推荐“多吃鱼禽肉蛋奶和豆，适量蔬菜配水果”。换言之，“吃素更健康长寿”这种认识缺乏科学依据。

“随着活动减少，老年人对能量的需求降低，但对大多数营养素的需求并没有减少，对一些重要营养素如蛋白质、钙、矿物质和维生素等的需求反而是增加的。”中国疾控中心营养与健康所研究员张坚表示，随着年龄增长，老年人的消化吸收功能减退，口味也容易固化，这样很容易造成食物品种单一，因此要增强老年人对食物品种丰富重要性的认识。

怎样才能做到食物品种丰富？新版膳食指南明确，推荐老年人尽可能每天摄入12种、每周25种不同种类的食物，注意粗细搭配、荤素搭配、奶蛋搭配、蔬菜水果搭配。

“在一般成年人平衡膳食的基础上，应为老年人提供更加丰富多样的食物，特别是易于消化吸收、利用且富含蛋白质的动物性食物和大豆制品。”张坚说，对于老年人膳食，应该努力做到餐餐有蔬菜，尽量吃不同种类的蔬菜，特别注意多选择深色蔬菜，如油菜、青菜、菠菜、紫甘蓝等；尽可能选择不同种类的水果，每种吃得量少一些、种类多一些，不能用蔬菜代替水果；畜肉、禽肉、鱼虾类动物性食物要换着吃，还要吃不同种类的奶类和豆类食物。

为什么要保证动物性食物和大豆制品的充分摄入？张坚介绍，这两类食物能够提供丰富的优质蛋白，含有丰富的维生素和钙、铁、锌等微量元素，且消化吸收利用率高。有些患有“三高”（高血压、高血脂、高血糖）的老年人担心吃动物性食物会影响血脂，因此不吃或少吃荤菜。对此，孙建琴表示，吃素很容易导致营养缺乏，例如蛋白质摄入不足容易导致低蛋白血症、贫血、骨质疏松、免疫力下降等。在这方面，新版膳食指南推荐老年人每日摄入鱼肉、禽畜肉和蛋类

老年人膳食指南核心推荐

一、一般老年人（65—79岁）膳食指南核心推荐

食物品种丰富，动物性食物充足，常吃大豆制品。鼓励共同就餐，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。定期健康体检，测评营养状况，预防营养缺乏。

二、高龄老年人（80岁及以上）膳食指南核心推荐

食物多样，鼓励多种方式进食。选择质地细软，能量和营养素密度高的食物。多吃鱼禽肉蛋奶和豆，适量蔬菜配水果。关注体重丢失，定期营养筛查评估，预防营养不良。适时合理补充营养，提高生活质量。坚持健身与益智活动，促进身心健康。

资料来源：《中国居民膳食指南（2022）》



链接▶▶▶

全国老年营养改善行动（2022—2025年）

今年10月20日，全国老龄办发布了《全国老龄工作委员会办公室关于开展老年营养改善行动的通知》，决定2022—2025年在全国开展老年营养改善行动，明确老年营养改善行动由全国老龄办组织领导，中国营养学会组织实施。

国家卫健委老龄健康司二级巡视员齐新杰介绍，老年营养改善行动以提升老年营养健康素养、改善老年人营养健康状况和提升

卫生健康系统老年营养健康服务水平为目标，从宣传营养健康知识、加强人群营养干预、提升营养健康服务能力和开展老年营养健康公益活动等4个方面具体推进，推动老年人服务和健康支撑体系相关政策法规的制定落实，发布老年人营养健康相关科学标准，建设全国老年营养服务队伍，提高老年人及养老服务人员营养健康知识素养和技能，切实增强老年人的获得感、幸福感，促进实现健康老龄化。

▲11月22日，在安徽省黄山市黟县碧阳镇北街社区老年餐厅，工作人员为老人们配餐。
许家栋摄（人民视觉）



食物各40—50克，大豆类制品15克，建议老年人每天饮用300—400毫升牛奶或蛋白质含量相当的奶制品。

此外，考虑到高龄老年人咀嚼吞咽能力下降、身体较为虚弱、消化吸收功能减退等特点，新版膳食指南建议优选质地细软、能量和营养素密度高的食物。孙建琴说，高龄老年人的食物重在细软，比如鱼类要去掉骨刺，肉类制成肉糜、肉丸，黄豆加工成豆腐、豆浆等。

误区②：“千金难买老来瘦”

俗话说“千金难买老来瘦”，很多老年人非常认同这一说法，认为瘦才代表身体健康。张坚介绍，科学研究发现，过胖不利于健康，但是过瘦也会对老年人的健康造成很大危害。

新版膳食指南明确，老年人应当保持适宜体重，体质指数（BMI）最好保持在20.0—26.9。进入老年期后，无论是过胖还是过瘦，都不应采取极端措施让体重在短时间内产生大幅变化，应该分析可能的原因，在饮

食和身体活动方面进行适度调整，使体重缓

和达到正常范围。“高龄老年人更需要关注体重变化，因为体重下降是高龄老年人营养不良和健康恶化的重要信号。”孙建琴提醒，由于生理功能严重衰退，消化吸收能力减弱，高龄老年人营养不良、贫血、肌肉衰减、骨质疏松和衰弱等发病率很高，需要更精细化的营养支持和医学营养补充，特医食品（特殊医学用途配方食品）、营养补充剂都是重要的营养来源。养老院、医院和社区应加强对老年人的营养筛查和指导，必要时在医生和临床营养师的指导下合理为老年人补充营养。

在合理营养的基础上，新版膳食指南建议老年人根据自身健康状况积极主动参加户外活动，延缓肌肉衰减，这也是保持适宜体重的重要途径。

张坚介绍，阳光下的户外活动有利于人体内维生素D的合成，同时能增强骨质，提高脊柱及全身关节的柔韧性、灵活性，减少肌肉衰减的发生与发展。他建议老年人运动量力而行，因地制宜选择多种方式的体育活动，尽量让全身得到锻炼；尽量多选择散步、快走、太极拳等动作缓慢柔和的方式，

以免过量活动引发肌体损伤或跌倒等不良事件；减少看电视、玩手机等久坐和静止的时间，长时间保持同一姿势容易导致局部肌肉劳损，诱发或加重腰肌损伤、腰酸背痛、心肺功能下降、头晕等。

误区③：进食只为满足生理需求

许多人认为进食只是为了满足生理需求，独自就餐和多人共同就餐没有什么不同，其实不然。进食不仅是一种生理行为，也是一种社交行为，所以才有“人多吃饭香”之说。新版膳食指南将“鼓励共同就餐、保持良好食欲、享受食物美味”放在重要的位置加以强调。

“肌体功能减退，味觉、嗅觉、视觉能力下降等，都可能影响老年人的食欲。”张坚表示，老年人食欲下降有多种原因，有的受药物影响，有的受情绪影响，例如一些独居老年人容易产生孤独郁闷的情绪，这也会造成食欲下降。因此，要具体问题具体分析，鼓励老年人多参加群体活动，许多人一起制作和分享食物有利于愉悦身心、激发食欲。

对于一般老年人，新版膳食指南建议，家人、亲友应劝导和鼓励老年人一同挑选、制作、品尝和评论食物，让他们感受到来自家人、亲友的关心与支持，保持良好的精神状态；政府、老年服务机构和相关社会组织在为老年人建造长者食堂、老年人餐桌时，还可以鼓励和组织老年人积极参与制作和共同进餐，营造良好的进餐氛围。

“空巢老人、独居老人特别需要有一个集体进餐的环境，要努力地为独居高龄老年人创造集体进餐的机会，帮助他们积极参与社会交往。”孙建琴说，鼓励居家的高龄老年人同家人一起进餐，高龄老年人也可以力所能及地参与一些食物的制备，这样有助于增加食欲、增加进餐量；对于不能自理的高龄老年人，则需要加强陪护就餐，细心观察老年人的进餐状况，保障用餐安全。

值得一提的是，新版膳食指南提醒老年人应根据自身情况，定期进行健康体检，测评营养状况，预防营养缺乏。对高龄老年人而言，要经常监测体重，关注体重丢失。张坚认为，这样能及时发现问题和影响身体健康的危险因素，从而采取有针对性的改善措施，延缓疾病的发生发展。

促进儿童早期更好发展，加强婴幼儿养育照护指导

《3岁以下婴幼儿健康养育照护指南（试行）》印发

据新华社北京电 为了提升儿童健康水平，促进儿童早期更好发展，加强婴幼儿养育照护指导，国家卫生健康委办公厅近日印发《3岁以下婴幼儿健康养育照护指南（试行）》。

婴幼儿时期是儿童生长发育的关键期，这一时期大脑和身体快速发育。指南聚焦0至3岁这一关键阶段，强化医疗机构通过养育风险筛查与咨询指导、父母

课堂、亲子活动、随访等形式，指导养育者掌握科学育儿理念和知识，为婴幼儿提供良好的养育照护和健康管理，为儿童未来的健康成长奠定基础。

父母是婴幼儿养育照护和健康管理的责任人。指南明确要求养育者应定期带婴幼儿接受国家基本公共卫生服务项目0至6岁儿童健康检查，接受医疗机构儿童保健人员的指导，学习掌

握儿童生长发育知识和技能，不断提高科学育儿能力。同时，要主动关注自身健康，定期体检，及时发现和缓解养育焦虑，保持身心健康。

科学的养育照护和健康管理是促进婴幼儿健康成长的重要保障。指南强调养育者要学习并掌握养育照护和健康管理的各种技能和方法，在养育实践中与儿童保健人员的指导，学习掌

握、辨识婴幼儿常见健康问题，掌握相应的家庭护理技能；遵循婴幼儿生长发育规律和特点，尊重个体特点和差异，为婴幼儿提供科学的养育照护，促进儿童早期发展。

指南结合我国实际，从生长发育监测、营养与喂养、交流与玩耍、生活照护、伤害预防、常见健康问题的防控及照护等6个方面，着力促进婴幼儿全面发展，要求儿童保健人员为婴幼儿养育者提供咨询指导，提高养育者养育照护技能，促进儿童早期在生理、心理和社会适应能力方面得到全面发展。

第四届罕见病合作交流会召开

两个国家级罕见病数据库初步建成

本报北京电（申奇）近日，由北京病痛挑战公益基金会发起、中国罕见病联盟指导的第四届罕见病合作交流会在线上开幕。大会围绕“多元共建 重塑罕见”主题，从立法、保障、产业创新、患者服务、药物等角度，为保障罕见病患者权益出招。

“目前，罕见病的诊断和治疗还缺少有效的方法和产品。”国家卫健委规划发展与信息化司司长毛群安在致辞中呼吁，加强对罕见病的健康科普，让更多人

了解罕见病的预防知识，减少罕见病的发生；同时，采取多种措施提升早期筛查和发现比例，让患者及早得到有效的干预和治疗。中国罕见病联盟执行理事长李林康呼吁社会各界关心关爱罕见病患者，增强罕见病群体的勇气和信心。

随着2018年第一批罕见病目录的发布及2019年全国罕见病诊疗协作网的建立，罕见病群体越来越受到关注。在线上开幕式上，北京协和

医院院长张抒扬介绍，作为中国罕见病诊疗协作网国家级牵头单位，北京协和医院初步建立了两个国家级数据库：中国国家罕见病注册系统和国家罕见病直报系统，收集超过60万名患者资料。两个系统各司其职，互为补充。其中，中国国家罕见病注册系统（NRDRS），是北京协和医院联合全国20家罕见病诊疗优势医院

建立的罕见病在线注册登记平台，包括临床信息库和生物样本库。“迄今已有逾百家医院使用

该平台开展罕见病的队列研究。”张抒扬说，“我们建立了采集、录入、保存等各个环节的技术标准。”需要采集的信息涵盖罕见病患者遗传诊断、生物样本信息等。截至今年8月，该系统已经注册逾170个罕见病队列，其中有21个队列病例数超过1000例。

另一个数据库为国家罕见病诊疗直报系统，该系统由国家卫生健康委医政医管局支持建设，意在摸清中国罕见病流行和疾病负担情况。2019年10月，该系统上线，迄今采集条目共56项，累计登记病例数57万例，近400家医院参与了病例注册。



近日，市民在安徽省合肥市庐阳区全民健身体育中心（公园）运动。
骆先洋摄（人民视觉）