

全民营养周

老年人如何才能吃出健康

5月15日至21日是第九届全民营养周,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。

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。记者采访中发现,一些老人因咀嚼、味觉、吞咽等能力下降,常常以素食为主,并坚信“千金难买老来瘦”,认为瘦就是健康。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,也有部分老年人为了改善血糖、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红表示,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。

新华社北京5月20日电

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,老人们对象堂赞不绝口。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。中午11点,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送餐。

“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,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。

从营养餐到科学食养 如何守护学生健康

5月20日是中国学生营养日,今年的主题是“科学食养 助力儿童健康成长”。“互联网+明厨亮灶”,专家设计学生食谱天天不重样……记者了解到,全国多地中小学正不断提高学生营养餐质量,引导学生科学膳食,养成健康生活方式。

学生从“吃得饱”到“吃得营养健康”

鱼香肉丝、炒白瓜、酸菜汤……18日中午,记者在四川省凉山彝族自治州越西县文星小学校食堂看到,热腾腾的餐食摆在食堂窗口,孩子们排队盛饭。食堂外的公示栏张贴着一周菜谱,午饭通常是米饭加一荤两素一汤。

受益于2011年全国启动实施的农村义务教育学生营养改善计划,这所以易地扶贫搬迁户子女为主要生源的小学,每天向全校3000多名学生提供一顿国家补助的免费营养午餐。学生们说,“喜欢吃学校的饭”。

农村义务教育学生营养改善计划的“一餐饭”,改变了农村孩子过去“冷菜冷饭”“豆芽拌饭”的状况,逐步实现从“吃得饱”到“吃得好”转变。校长孟先林说,营养餐改善了山区孩子的身体状况,孩子们长高、变壮实了。

营养餐,正在变得制作更先进、搭配更科学。大连市第十五中学建立“特色食谱数据库”,厨师根据时令节气、饮食禁忌、学生喜好等在数据库中选择出餐,保证均衡搭配营养达标,营养餐天天不重样,特色餐周周有更新。

广州黄埔区开元学校引进机器人“数字大厨”,通过精准温控,实现去厨师化全自动生鲜现做餐食,给学生提供更健康、更好吃、更安全的营养餐。



消除饮食误区 培养良好习惯

在学生整体营养健康水平大幅提升的同时,由饮食误区和不良饮食习惯等带来的营养不良及营养过剩等问题仍不容忽视。

成都医学院第一附属医院临床营养科主任孟德蛟说,一方面,钙、铁、维生素D、维生素A等微量营养素摄入不足较为常见;另一方面,“小胖墩”增长趋势明显,高血脂、高血压、糖尿病等慢性非传染性疾病低龄化问题也在显现。

喝果汁代替吃水果,吃水

果代替吃蔬菜,吃鱼油代替吃鱼,吃维生素代替吃蔬菜……这些饮食误区还广泛存在。

辽宁中医药大学中西医结合学院院长樊旭表示,高能量不代表高营养。“重油重辣、高油高盐”食品往往出现在学生的“愿望清单”里,有些学生甚至错误地把奶茶、辣条、烤肠、薯片、冰淇淋等当成首选零食。他建议在青少年时期应以谷薯类等五大类食物为主保证膳食均衡,每天摄入蔬果、谷薯、鱼肉蛋奶豆及适量植物油。

科学食养助力学生健康成长

尽管各地中小学生学习营养餐食谱千变万化,但根据《学生餐营养指南》《营养与健康学校建设指南》,其共同点都必须满足食物种类多样、控油减盐减糖、清淡等特点。

辽宁省实验学校开发“食育课程”,涵盖“知食物”“知食礼”“知食器”“知食文化”等内容,学生们通过动手种植、烹饪实践,领悟美食文化,培养勤俭节约精神。

大连市第十五中学开展了“健康饮食 从我做起”主题创作征集活动,学生们在查阅资料进行艺术创作的过程中,对过量摄取零食和饮料的危害有了更全面认识。很

多学生在零食的选择上实现了由薯片、辣条、果冻等向水果、牛奶等更有营养的食品转变,课桌上的各种饮料也被一个又一个保温杯取代。

大连市第十五中学校长赵宏建议,学校可以定期开展“饮食安全”主题班会,通过健康饮食讨论,让学生认识到暴饮暴食、偏食挑食等不良饮食习惯的危害。还可以利用学校电子显示屏、班级微信群等,推出贴近学生实际的营养知识宣传资料,为学生的健康自我管理提供科学方法和手段,培养学生的正确饮食习惯和健康生活方式。

新华社北京5月20日电



5月18日中午,四川省凉山彝族自治州越西县文星小学二年级学生在校吃午饭。 新华社 发