

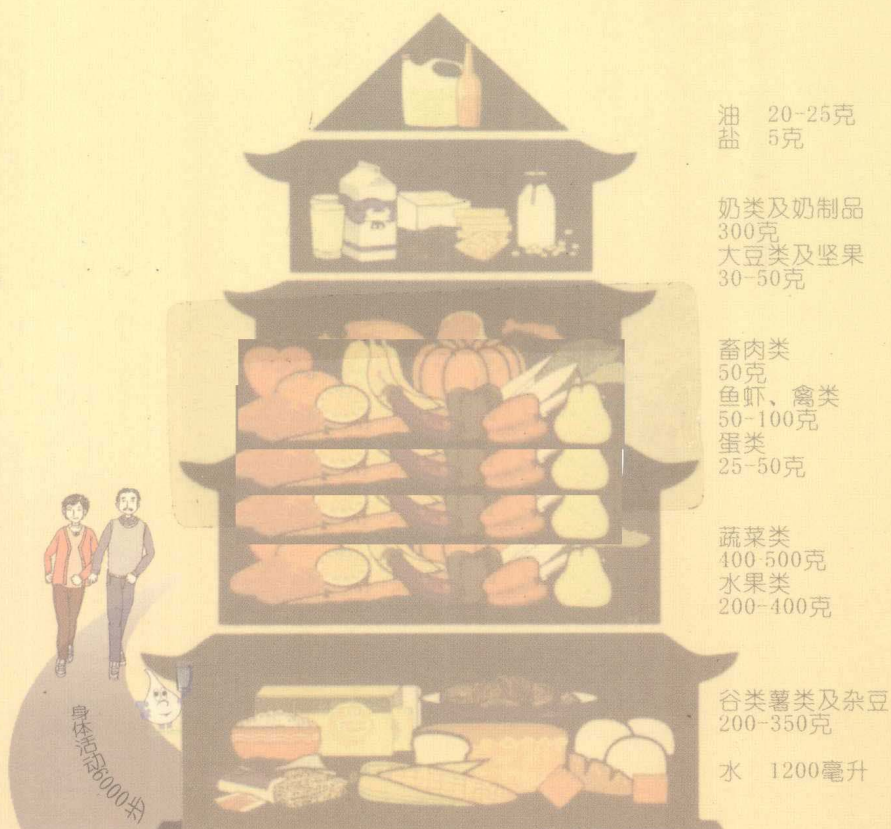


中国老年人膳食指南

(2010)

 **中国营养学会 编著**
(老年营养分会)

及平衡膳食宝塔
中国老年人膳食指南



 山东美术出版社



中国老年人膳食指南

(2010)

围 山东美术出版社



图书在版编目 (C I P) 数据

中国老年人膳食指南 / 中国营养学会老年营养
分会编著. — 济南: 山东美术出版社, 2010.1

(爱·生活书系)

ISBN 978-7-5330-3108-4

I. ①中… II. ①中… III. ①老年人—食品营养—指南
IV. ① R153.3-62

中国版本图书馆 CIP 数据核字 (2009) 第 234863 号

策 划: 鲁美视线

策划编辑: 董保军

责任编辑: 何江鸿

封面设计: 吴 晋

插图作者: 李 珏

内文设计: 王秀丽

出版发行: 山东美术出版社

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

<http://www.sdmspub.com>

E-mail: sdmscbs@163.com

电话: (0531) 82098268 传真: (0531) 82066185

山东美术出版社发行部

济南市胜利大街39号 (邮编: 250001)

电话: (0531) 86193019 86193028

制版印刷: 山东新华印刷厂临沂厂

开 本: 700×1000毫米 16开 13.5印张

版 次: 2010年3月第1版 2010年3月第1次印刷

定 价: 22.00元

中国老年人平衡膳食宝塔 (2010)



中国营养学会 (老年营养分会)

《中国老年人膳食指南》 编委会

主审 审：葛可佑
校：程义勇 顾景范 杨晓光 赵法伋 史奎雄 李珏声

主编 编：孙建琴 黄承钰 莫宝庆
协 编：达能营养中心

序

据联合国预测，1990～2020年世界老龄人口平均年增长率为2.5%，同期我国老龄人口的年增长率为3.3%，我国无论从老年人口的增长速度或绝对数量来讲，都超过了世界老龄化的平均水平。

21世纪的前30年中，中国人口老龄化速度将是空前的。专家预计，到2020年我国65岁以上老龄人口将达1.67亿，约占全世界老龄人口6.98亿人的24%。在2080年之前中国都将是世界上老年人口最多的国家。发达国家老龄化进程长达几十年至一百多年，如法国用了115年，瑞士用了85年，英国用了80年，美国用了60年，而我国只用了18年（1981～1999年）就进入了老龄化社会。

根据预测，我国人口老龄化高峰期将在2030年到来，未来20年既是我国经济社会发展的重要战略机遇期，也是全面应对人口老龄化的关键时期。未雨绸缪，应当抓住机遇，超前一步。抓住关键时期，认真解决人口老龄化带来的各种矛盾和问题，让我们的后代能够比较从容地迎接我国人口老龄化高峰期的到来。按照《中国老龄事业发展“十一五”规划》

精神，要重视老年常见病、多发病的防治和康复研究，加强老年人疾病预防、保健知识教育，使老年人的健康教育普及率达到 85% 以上。

《中国老年人膳食指南》是《中国居民膳食指南》(2007) 的拓展，这对我国老年人是一本有实用价值的营养教育材料。它以先进的科学证据为基础，结合老年人生理特点和营养需要，针对老年人存在的营养问题，借鉴国外膳食指南资料，建议老年人要选择平衡膳食，进行适当的身体活动，维持健康体重，预防慢性疾病，提高晚年生活质量，努力实现成功老龄化。膳食指南原则上是指导健康人群合理安排膳食的工具，鉴于老年人群中很多处于亚健康状态或患有一定程度的常见慢性病，书中也介绍了相当篇幅的疾病营养知识，这也是该书的优势之一。

老年人是国家的宝贵财富，老年人的健康事关大局，大力推广《中国老年人膳食指南》，是促进老年人健康的光明之道。希望广大营养健康工作者积极投入，社会各界广泛参与，宣传、推广、实践膳食指南，为平稳从容地度过我国人口老龄化高峰期作出积极努力。

中国营养学会名誉理事长 葛可佑

2010 年 1 月

前言

2002 年全世界 60 岁以上的老人占世界人口总数的 10%，到 2050 年老人数量将增加到世界总人口的 21%，其中，亚洲老人将由目前的 3.38 亿增加到 12.27 亿，从目前的 9% 增加到 23%。20 世纪末，中国人口年龄结构已开始进入老龄化阶段。进入新世纪后，中国人口老龄化速度加快。2005 年底，中国 60 岁以上老年人口近 1.44 亿，占总人口的比例达 11%。到 2010 年将达到 1.74 亿，约占总人口的 12.78%。估计到 2025 年，老年人口将达 2.7 亿，占全国人口的 18.4%；而到 2050 年，我国老龄化人口将增至 4 亿左右，占我国总人口的 25%。根据预测，我国人口老龄化高峰期将在 2030 年到来，从现在开始，我国应对人口老龄化的战略准备期只有 20 来年。

良好的饮食结构与习惯不仅有利于健康，还能延缓衰老、预防某些疾病，尤其是能预防肥胖、癌症、心脑血管疾病、糖尿病和骨质疏松等慢性病的发生。因此，老年人通过合理膳食，不仅有利于改善营养，减少疾病，促进健康，延缓衰老，还有助于创建和谐社会。

经过多位专家近3年的辛勤努力,《中国老年人膳食指南》一书问世了。本书是根据《中国居民膳食指南》(2007)一般人群膳食指南十条原则和老年人群膳食指南四条原则,结合老年人生理特点、营养需要和健康需求,借鉴国外膳食指南资料,在2008年全国营养学术会议和全国老年营养会议上经过反复讨论,并吸纳了诸多教授的重要建议编写而成。该书是在中国营养学会程义勇、葛可佑、顾景范新老理事长的亲自指导下,由我国多位老年营养学专家共同努力的成果。中国营养学会老年营养分会负有责任和义务通过该书的出版帮助我国老年人建立平衡膳食合理营养的理念,普及营养教育和预防疾病的基本知识,促进老年人的健康,减少慢性疾病的发生,提高我国老年人的生活质量,在迎接我国人口老龄化高峰期到来的关键准备时期内,为促进老年人的健康作出努力和贡献。

本书共分两章,第一章是《中国老年人膳食指南》的十四条内容,其条目与《中国居民膳食指南》中一般人群的十条膳食指南和老年人的四条膳食指南基本相同。在每一条目的提要 and 说明中针对我国老年人群的营养和健康现状、关注重点进行了详细讲解,采用提问—回答的方式编撰,语句通俗易懂,内容丰富翔实。

第二章以生动形象的“中国老年人平衡膳食宝塔”的形式,将合理营养、平衡膳食的原则具体量化到老年人的一日三餐中,最后立足于膳食根本,总结出了“十个拳头”的原则:

不超过: 一个拳头大小的肉类(包括鱼、禽、蛋、肉)。

相当于: 两个拳头大小的谷类(各种主食,包括粗粮、杂豆和薯类)。

要保证: 两个拳头大小的豆奶制品(各种豆制品、奶制品)。

不少于：五个拳头大小的蔬菜水果。

“十个拳头”的原则简单、清晰、科学地帮助老年人根据自己伸手可见的拳头大小，估计每天各类食物的大概进食量，一个拳头的生食物重量大约为 150g。

本书推荐老年人要选择以植物性食物为主的平衡膳食，每天进行适当的身体活动，维持健康体重不要超过年轻时体重的 5kg，充足喝水、限量喝酒，适当使用膳食补充剂，预防老年人常见疾病，提高晚年生活质量，呼吁老年人向成功老龄化的理想目标努力奋斗。在书末附录中列出主要营养素的常见食物来源，以便于老年朋友查询。

由于编者水平有限，错误之处，敬请广大读者批评指正。

感谢达能营养中心对此书编辑出版所做的努力和支持。

中国营养学会老年营养分会

2010 年 1 月

目 录

第一章 中国老年人膳食指南

第一节 食物多样，谷类为主，粗细搭配·····	3
1.人体需要的营养素与食物成分有哪些？·····	4
2.什么是食物多样化？·····	5
3.食物多样化对老年人健康有哪些好处？·····	5
4.老年人如何做到食物多样化？·····	7
5.为什么要提倡谷类为主？·····	8
6.老年人如何选择和制作谷类食物？·····	10
7.为什么提倡老年人的食物要粗细搭配？·····	11
8.老年人如何做到食物粗细搭配？·····	12
9.什么是血糖生成指数？·····	13
10.如何使膳食的血糖生成指数降低？·····	14
第二节 多吃蔬菜水果和薯类·····	16
1.蔬菜有何营养特点？·····	17
2.什么是深色蔬菜？·····	18

3. 水果有何营养特点?	19
4. 老年人如何选择、食用蔬菜?	19
5. 老年人如何选用水果?	21
6. 哪些蔬菜、水果富含抗氧化成分?	22
7. 多吃蔬菜水果可减少老年斑吗?	23
8. 血糖偏高的老人如何选用水果?	24
9. 偏胖老人要尽量多吃蔬菜水果	26
10. 蔬菜水果不能相互替代	26
11. 薯类有哪些营养特点?	27
12. 老年人食用薯类要注意哪些问题?	28

第三节 每天吃奶类、大豆或其制品..... 30

1. 奶及奶制品的营养价值如何?	31
2. 常见奶及奶制品有哪些?	31
3. 为什么老年人特别要注意喝奶?	32
4. 饮奶有利于预防骨质疏松吗?	34
5. 老年人如何选用牛奶和奶制品?	35
6. 如何购买、食用、储存奶类及其制品?	36
7. 大豆及制品有哪些营养特点?	38
8. 大豆及制品有哪些好处?	39
9. 老年人如何食用豆浆?	40
10. 牛奶豆浆能互相替代吗?	41

第四节 常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉..... 42

1. 鱼、禽肉的营养特点	43
2. 畜肉的营养特点	44

3.为什么老年人要常吃适量的鱼、禽、蛋和瘦肉?	44
4.老年人如何选择动物性食品?	45
5.老年人选择哪种畜肉好?	45
6.老年人能否常吃动物内脏?	47
7.为什么动物性食品宜分散食用?	48
8.为什么既要喝鸡汤,又要吃鸡肉?	49
9.喝骨头汤能补钙吗?	51

【参考资料】

1.鲍鱼和鱼翅的营养价值有多高?	51
2.老年人能否吃鸡蛋?	53
3.鸡蛋的营养价值是白皮的高,还是红皮的高?	55
4.吃“土鸡蛋”是否比“洋鸡蛋”好?	56
5.胆固醇的“功”与“过”	58

第五节 减少烹调用油,吃清淡少盐膳食..... 60

1.常见烹调油的营养特点	61
2.为什么要减少烹调用油量?	63
3.老年人一天吃多少油合适?	64
4.老年人选择动物油还是植物油?	65
5.如何减少烹调用油量?	66
6.远离反式脂肪酸	67
7.老年人为什么要少吃盐?	68
8.老年人的膳食如何做到清淡少盐?	68
9.食用碘盐要注意	70

【参考资料】

脂肪有哪些营养作用?	71
------------------	----

第六节 食不过量，天天运动，保持健康体重… 74

1. 什么是食不过量? 75
2. 为什么对老年人要强调食不过量? 76
3. 老年人如何做到食不过量? 76
4. 老年人吃得太多有什么坏处? 77
5. 老年人是否吃得越少越好? 77
6. 什么是老年人的健康体重? 如何计算? 79
7. 为什么说老年人体重稍高一点好? 79
8. 老年人如何保持健康体重? 80
9. 超重和肥胖老人如何控制体重? 81
10. 消瘦老年人如何增加体重? 82

第七节 三餐分配要合理，零食要适当…… 83

1. 为什么一日三餐分配要合理? 83
2. 三餐怎样分配才合理? 85
3. 老年人如何安排适宜的餐次和时间? 86
4. 老年人如何安排每餐的食物量? 87
5. 为什么晚餐不宜太丰盛? 87
6. 什么是零食? 88
7. 吃点零食有益老年人健康 89
8. 老年人如何吃零食? 90
9. 老年人吃零食应注意哪些问题? 91

第八节 每天足量饮水，合理选择饮料…… 94

1. 人体为什么需要每日饮水? 95
2. 人体每日需要的水来自哪里? 95

3. 人体如何丢失水分?	97
4. 老年人每日需要饮用多少水?	97
5. 老年人喝水不足对健康有哪些影响?	98
6. 老年人饮水有什么特点?	99
7. 老年人应如何科学饮水?	100
8. 老年人应喝什么水?	101
9. 老年人如何选择饮料?	102
10. 饮茶与健康	103
11. 千万不要喝生水、蒸锅水	104

第九节 如饮酒应限量..... 106

1. 酒的种类有哪些? 它们的能量含量是多少?	107
2. 什么是酒的度数? 如何表示?	107
3. 哪些老年人不应饮酒?	108
4. 老年人过度饮酒对健康有哪些危害?	108
5. 限量饮酒、享受生活	109
6. 为什么提倡先吃菜, 后喝酒?	110
7. 为什么餐桌上不要过度劝酒?	111
8. 为什么服药期间不能饮酒?	112
9. 为什么晚上喝酒隐患多?	113
10. 严禁酒后驾车	114
11. 老年人喝酒有哪些注意事项?	114

第十节 吃新鲜卫生的食物..... 116

1. 什么是新鲜卫生的食物?	117
2. 为什么强调老年人要吃新鲜卫生的食物?	117

3.不卫生的食物中存在哪些污染物?	118
4.如何预防和处理腐败变质的食品?	119
5.老年人怎样才能买到新鲜卫生的食品?	120
6.老年人怎样烹制安全卫生的食品?	122
7.老年人应如何科学地保存食物?	123
8.警惕看起来很新鲜的食品	125
9.老年人如何做到卫生用餐?	125

第十一节 食物要粗细搭配、松软、易于消化吸收·· 127

1.老年人消化吸收功能有哪些特点?	127
2.粗细搭配有什么好处?	128
3.为什么老年人的饮食应松软、易消化吸收?	129
4.如何使谷类食品松软易消化?	130
5.如何使豆类食物松软易消化?	130
6.如何使坚果类食物松软易消化?	131
7.如何使肉类食物松软易消化?	131
8.如何使鱼虾类食物松软易消化?	132
9.如何使蔬菜松软易消化?	132
10.如何使水果松软易消化?	133
11.为什么老年人吃饭时应细嚼慢咽?	133

第十二节 合理安排饮食，做到成功衰老···· 135

1.老年人饮食安排要得当	135
2.调整好进食的心态	136
3.哪些因素能影响老年人对食物的选择?	136
4.老年人应怎样搭配食物?	138

5.老年人如何使用膳食补充剂?	139
6.膳食补充剂、保健食品能代替一日三餐吗?	140
7.纠正营养认识误区, 注重预防亚健康	141
8.老年人应如何选择适合自身需要的食物?	142
9.什么是成功衰老?	143
10.如何做到成功衰老?	143

第十三节 重视预防营养不良和贫血..... 145

1.什么是营养不良?	145
2.怎样判断营养不良和营养不良的风险?	146
3.体重不足对老年人健康的影响	146
4.老年人营养不良的原因是什么?	147
5.如何纠正老年人的营养不良?	148
6.什么是贫血?	148
7.为什么老年人容易发生贫血?	149
8.贫血对老年人健康有哪些影响?	150
9.如何防止老年人贫血?	150

第十四节 多做户外活动, 维持健康体重..... 152

1.为什么老年人要多做户外活动?	152
2.适合老年人的户外活动有哪些?	154
3.如何达到每天6千步的身体活动量?	155
4.老年人清晨进行锻炼好吗?	157
5.老年人运动要掌握哪些原则?	158
6.老年人运动要注意什么问题?	160
7.老年人为什么要多做面部运动?	161