

老年人营养需求及健康饮食管理策略分析

曲婷婷

嘉应学院, 广东 梅州 514015

DOI: 10.61369/SSSD.2025160048

摘要 : 随着全球人口老龄化进程的加快, 老年人的健康问题日益受到关注。营养是维持老年人健康的重要基础, 了解老年人的营养需求并制定有效的健康饮食管理策略具有关键意义。本文深入分析了老年人在能量、宏量营养素、微量营养素和水分等方面的需求特点, 探讨了包括食物选择、饮食模式、进食习惯和营养教育等在内的健康饮食管理策略, 旨在为提高老年人的营养状况和生活质量提供理论依据。

关键词 : 老年人; 营养需求; 健康饮食; 管理策略

Analysis on Nutritional Needs of the Elderly and Health Diet Management Strategies

Qu Tingting

Jiaying University, Meizhou, Guangdong 514015

Abstract : With the acceleration of the global population aging process, the health issues of the elderly have attracted increasing attention. Nutrition is an important foundation for maintaining the health of the elderly, and understanding their nutritional needs and formulating effective health diet management strategies are of key significance. This paper deeply analyzes the characteristics of the elderly's nutritional needs in terms of energy, macronutrients, micronutrients and water. It also discusses health diet management strategies including food selection, diet patterns, eating habits and nutrition education, aiming to provide a theoretical basis for improving the nutritional status and quality of life of the elderly.

Keywords : the elderly; nutritional needs; healthy diet; management strategies

引言

人口老龄化是当今世界面临的一个重要趋势, 老年人口在总人口中的比例不断上升。老年人作为一个特殊的群体, 其身体机能发生着一系列的变化, 如代谢率降低、器官功能衰退、身体活动能力下降等。这些变化使得老年人在营养需求和饮食方面与年轻人有着显著的差异。良好的营养状况是维持老年人身体功能、预防慢性疾病、提高生活质量和延长寿命的关键因素^[1]。然而, 由于多种原因, 如经济因素、生理变化导致的食欲减退、缺乏营养知识等, 许多老年人存在营养不良或营养不均衡的问题^[2]。因此, 深入研究老年人的营养需求, 并制定科学合理的健康饮食管理策略, 对于保障老年人的健康具有不可忽视的重要性。

一、老年人营养需求分析

(一) 能量需求

随着年龄的增长, 老年人的基础代谢率逐渐降低, 这意味着老年人身体在静息状态下对能量的需求减少。同时, 老年人的身体活动量通常也较年轻人明显减少, 进一步降低了能量的消耗。因此, 老年人总的能量需求相较于年轻人有所下降。如果老年人继续摄入与年轻时相同水平的能量, 而消耗减少, 就容易导致能量过剩, 进而引发肥胖等健康问题。但另一方面, 如果能量摄入不足, 又会影响老年人的身体机能, 如导致肌肉萎缩、免疫力下降等。所以, 准确评估老年人的能量需求, 根据个体的身体状

况、活动水平等因素调整能量摄入, 是满足老年人营养需求的重要前提^[3]。

(二) 宏量营养素需求

1. 蛋白质

蛋白质对老年人维持肌肉质量、修复受损肌肉、增强免疫力等方面作用颇大。随着年龄增长, 老年人的肌肉组织在逐渐消减, 适度的蛋白质摄入可以延缓该现象的发生并维持他们的肌肉质量和功能^[4]。另一方面, 老人的身体抵抗力较年轻人稍显不足, 蛋白质是细胞和抗体组成的主要成分, 补充适量的蛋白质可增强其抵抗能力。但老年体弱者可能在消化蛋白质上存在一定的困难, 因此要保证摄入高质量的蛋白质, 如肉、鱼类、家禽、蛋、

奶、奶制品、豆类及其制品等，这类优质蛋白质来源能提供人体所需的全部必需氨基酸，并具有氨基酸模式较为平衡的特点，有利于他们更好地消化、利用。

2. 碳水化合物

随着年龄的增长，老年人出现胰岛反应低下的情况，也就表明了他们的血糖控制功能减弱。因此在选择碳水化合物时我们建议选择较为复杂的食物，例如全谷物、马铃薯和豆类等。这些食物里包含着较多的膳食纤维，这些食物较慢吸收且吸收率低，这样便会缓慢而平稳地升高血糖，减少血糖的波动^[5]。同时我们对碳水化合物的摄入数量也可以根据身体机能对老年人进行合理的调整，维持能量均衡。

3. 脂肪

对于老年人而言，吃太多高饱和脂肪、反式脂肪的食物（如肉与油炸食物）会导致胆固醇变高并且加大心脏病发病的风险。为了身体健康，老年群体应少吃这些食物，而要选择高不饱和脂肪酸的食物，特别是富含单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸的食物，如橄榄油、深海鱼油等^[6]。这样的脂肪可以很好地调控血液里胆固醇的含量，还可以维持动脉壁功能，有利于保护老人中心脑血管的健康。

（三）微量营养素需求

1. 维生素

维生素是老年人不可缺少的营养成分，比如维生素 A 能够保护老年人的视光功能，预防老人的夜盲症、眼干燥症等眼病；维生素 D 影响着钙的摄取和应用，有防止老年骨质疏松的效果；具有很强抗氧化作用的维生素 C 具有提高老年人免疫功能的能力，同时还促进了胶原蛋白生成，保证皮肤组织、血管等组织的功能正常发挥；B 族维生素参与各种重要的生命活动，如能量代谢、维护神经系统等。因此，老年人身体的健康离不开各种维生素的充分补充，可以通过合理、均衡的食物摄入来预防，这些食物包括新鲜蔬菜、水果、全麦制品、禽肉以及乳制品等。

2. 矿物质

矿物质在老年健康中同样扮演着至关重要的角色。钙是维持老人骨骼健康不可缺少的元素，随着年龄的增长，对钙元素的需求随之增加，骨密度会随着年龄的增长而减少。铁是血红素合成必不可少的元素，而且老人的消化系统功能衰退，使得他们对铁的吸收率降低，再加上摄入不良等情况出现使得老人出现铁缺乏，继而导致缺铁性贫血。锌对老年人的免疫功能、味觉和食欲都有着非常重要的影响，如果老人缺乏锌元素，很有可能导致他们出现免疫力下降、味觉不佳、胃口不佳的症状。除此之外，钾、镁等矿物营养素对老人维持正常心脏的功能、神经系统和肌肉功能等方面也具有非常重大的作用。因此，想要保证身体内的矿物质需求能够得到满足，就必须摄入富含多种矿物的食物^[7]。

二、老年人健康饮食管理策略

（一）食物选择策略

1. 多样化选择

膳食食物种类多样性适用于所有年龄层的人。包括日常饮食

中要有谷薯类、蔬菜水果、乳类、大豆、畜禽肉蛋以及鱼类等多类型食物，每种食物都具有其所蕴含的不同的营养成分，因而通过食用多样化的食物来保证人体内大量必需营养素（包括宏量营养素、微量营养素及膳食纤维素）的摄入十分必要。例如谷类和马铃薯富含人体所需的碳水化合物以及膳食纤维、B 族维生素等；蔬菜与水果富含人体所需维生素和矿物质和膳食纤维等，并且颜色各具差别，多食用不同的蔬菜水果才能获取更为全面的营养成分；乳类及乳制品提供给人体足够的钙、优质的蛋白质；豆类及其制品含有丰富的优质植物性蛋白质和膳食纤维、维生素及矿物质，还具有抗氧化性；肉类、鱼类、家禽和蛋类为人们提供丰富的优质蛋白质、健康脂肪酸、多种维生素及矿物元素^[8]。只要是不同类型的各类食物搭配科学合理便能够满足老人复杂的营养需求。

2. 选择易消化食物

随着老龄人口年龄增加，自身的胃肠消化系统出现逐渐衰退情况，主要包括牙龈退化或者是脱落、肠胃蠕动变缓慢、消化酶分泌减少等等，他们在饮食上确实存在着一定的困难。因此我们应该根据他们食用的食物选择容易消化的为首选。例如将肉类切碎煮成肉糜或者是肉丸，蔬菜则切成丁煮成烂菜，选择口感比较顺滑的水果（比如香蕉、奇异果等）或是制成果泥；主食应该选择加工得比较精细的粗粮制品，如燕麦粉、小米粥等比粗粮更利于人的消化与吸收。这样就能够减轻他们肠胃的负担，进而提高了营养素的摄入量，保证其身体健康所需要的营养成分供给充足^[9]。

（二）饮食模式策略

1. 少食多餐

一般情况下，老年人的食量宜少而数，因为随着年龄的增长，胃肠的容量会逐渐减少，一次进食过量会出现消化不良、胀肚子等现象，少食多餐的方式，将一日所需的热量分散在不同时间段进食，可以减轻胃肠的负担以及满足身体的需要。例如除一日三餐外，在早晚适当增加一点零食，在吃早餐和午餐之间适当吃一些水果、坚果、喝一点酸奶等，这样可以有利于维持血糖稳定，避免血糖的剧烈波动，这对有血糖代谢问题的老年人非常重要。同时，还有利于增加老年人的食欲，因为每日每一餐所进食物较少，这样便在众多美食面前也不会反感。

2. 均衡膳食模式

平衡膳食模式是指各类食物占每日膳食组成合理的比例。对于老年人而言，碳水化合物、蛋白质、脂肪为三大产能营养素，每日3种产能营养素合理的比例分别为：50% ~ 65% 的碳水化合物比例、15% ~ 20% 的蛋白质比例、20% ~ 30% 的脂肪。此外，需要摄入充足的微量营养素，可通过蔬菜、全谷物、乳及豆类增加摄入比例。平衡膳食模式还包括合理的膳食搭配，如肉蔬搭配、粗粮混搭等，以帮助老年人摄入优质的蛋白质，又不摄入过量的动物性脂肪；同时可摄入更多的膳食纤维、维生素、矿物质，如用白米饭、白面搭配全谷物、马铃薯一起食用。膳食模式通过合理的食物选择搭配可以帮助维持老人体内生理功能正常运作，降低慢性病发生的风险。

(三) 进食习惯策略

1. 规律进餐

正常作息生活对老年人的身体健康有重要作用。规律的三餐时间及食物分量可以保持人体生物钟正常运转，促进消化腺的正常分泌，从而促进肠胃道消化吸收功能。养成规定时间三餐规律生活方式，避免或减少空腹早餐、饥饱不均等不规范的饮食^[10]。这种生活方式还可以稳定人体血糖血脂，预防糖尿病、心脏病等慢性并发症的出现。例如，每天定时食用早餐可以满足一天活动所需的能量消耗，减少因饥饿引发的低血糖症状；晚上餐量适中减轻夜间消化系统负担，改善睡眠。

2. 细嚼慢咽

此外，对于老年人来说，有意识地放慢速度，细致咀嚼是对身体好的。随着衰老，其咬合力和口腔内唾液分泌的能力也会降低。细嚼慢咽以及放慢食用的速度，使食物在口腔内被充分地磨碎，便于胃肠道系统更好地对食物中的营养物质进行消化和吸收。同时，也可促进口腔内唾液的分泌，其中含有消化酶类物质比如淀粉酶等，有助于食物在最先的消化过程中发挥作用，而且

对于老年人来讲，也能较为准确地感知饱腹感，避免由于过快地进食从而引发摄入过多的食物的现象，这对于合理控制人体内的体脂含量、预防相关性疾病发生非常重要。

三、结语

综上所述，老年人的营养需求具有其独特性，涵盖能量、宏量营养素、微量营养素等多个方面。这些需求与老年人身体机能的变化密切相关，如代谢率降低、器官功能衰退等。为了满足老年人的营养需求，健康饮食管理策略至关重要。在食物选择上，应遵循多样化、易消化的原则；在饮食模式方面，以少食多餐、均衡膳食为主；在进食习惯上，规律进餐、细嚼慢咽有助于提高营养的摄取和消化吸收。通过全面关注老年人的营养需求并实施有效的健康饮食管理策略，可以提高老年人的营养状况，增强身体免疫力，预防慢性疾病，进而提高老年人的生活质量和健康寿命，使老年人能够在晚年享受健康、幸福的生活。这不仅是家庭和社会的责任，也是实现健康老龄化目标的重要举措。

参考文献

- [1] 杨丽.营养干预，让老年人远离衰弱 [J].家庭医药·快乐养生, 2024,(11):20.
- [2] 薛瑾.如何提升老年人食品健康意识 [N].中国食品报, 2024-11-05(007).
- [3] 詹冬萌.现代农村社区老年人饮食健康规划推进研究 [J].现代食品, 2024,30(20):226-228.
- [4] 张娜娜.老年营养与饮食如何制定适合老年人的健康饮食计划? [N].医药养生保健报, 2024-08-26(007).
- [5] 胡起茂,胡晓岚,高霞,郑海芳.黄石市老年人养老模式与营养补充剂使用状况分析 [J].湖北理工学院学报, 2024,40(04):58-62.
- [6] 闻丽芬,段懿涵,李姜园,田志禾,张崑.社区老年人营养现状及其影响因素研究进展 [J].中国老年保健医学, 2024,22(03):123-126.
- [7] 尹翠.老年人如何通过饮食进行营养管理 [J].家庭医学, 2024,(06):16-17.
- [8] 冷歆辉,夏培艳,张欢,娄晓芳.食品营养学在解决人群营养问题过程中的应用 [J].中国食品, 2024,(02):95-97.
- [9] 张兆玲.高血糖患者的饮食健康管理服务系统设计研究 [D].东华大学, 2023.
- [10] 张懿.社会工作介入老年人健康管理能力提升的实务研究 [D].南京农业大学, 2022.