

## “最好的营养品就是一日三餐”

□洛健融媒首席记者 曾宇凌  
通讯员 高鸽

“从昨天晚上到今天中午，您三餐都吃了哪些食物？”

近日，洛阳市中心医院营养科走进社区，为老年人开展老年营养科普知识宣传，并进行营养状况调查，贯彻落实《2024年河南省老年营养改善行动工作方案》。该科室主任田俊梅说，希望通过这次行动，把营养知识普及到更多家庭，“添加”进老年人的一日三餐里。

## 1 多次进社区，为老人做营养状况调查

“关注老年人营养健康，从国家到省里，再到咱们洛阳市，一直在行动。”田俊梅说，省卫生健康委印发的《2024年河南省老年营养改善行动工作方案》提出，至少选择100个社区开展包括老年营养健康科普宣传、老年人营养现状调查及干预指导等在内的老年营养干预进社区活动。

11月22日、25日，田俊梅带领科室团队，走进西工区多家社区开展相关活动，除了举办营养讲座，还现场为参加活动的老年人进行了营养状况调查、体格检查和一对一的营养干预指导。

田俊梅说，通过调查，那些用心对待一日三餐的老人，往往身体状况较好，血糖、血脂等慢病指标控制得也相对平稳，“平时在门诊上我经常跟患者说，最好的营养品就是一日三餐”。



扫码关注  
《健康周刊》  
官方视频号



扫码关注  
《健康周刊》  
官方微信公众号



用抖音扫码关注  
《健康周刊》  
官方抖音号

## 2 更重视喝牛奶了，但喝奶量普遍不达标

“过去很多老人没有喝牛奶的习惯，通过此次调查，我们发现越来越多老年人开始养成喝奶的习惯，但喝奶量达标者少。”田俊梅说。

《中国居民膳食指南(2022)》(以下简称《指南》)提到，普通人群建议每天食用奶类及其制品300~500克；老年人建议选择适合自己身体状况的奶制品，鲜奶、酸奶、老年奶粉等都可以，推荐的量为每日300~400毫升牛奶或蛋白质含量相当的奶制品。

在参与本次调查的老人当中，有46%的老人有每日饮奶的习惯，但种类比较单一，多以纯牛奶为主，酸奶其次，也有喝羊奶粉的，饮奶量普遍在220~250克，仅7%的老人每日饮奶量达标。

## 【营养师有话说】

田俊梅说，奶类营养成分丰富，建议老年人坚持长期食用。如果乳糖不耐受，可选酸奶或无乳糖奶。另外，种类尽量丰富一些，可以早上喝一杯牛奶，下午或晚上喝一小杯酸奶，同时添加奶酪类的优质奶制品。

## 3 慢病老人数量多，三类食物吃得少

现场参与活动的老人当中，绝大多数都有慢性疾病，通过对他们进行膳食调查发现，普遍存在蔬菜、豆制品、全谷物摄入不达标的情况。

“碳水食物吃得多，蔬菜没吃够量，在老年人当中很普遍。”田俊梅说，参与此次调查的老人，蔬菜摄入量普遍不足，远远达不到《指南》推荐的300~500克的量；还有一些老人的午餐和晚餐以面条为主，蔬菜仅作为点缀或配色用，还有的将土豆、芋头等当作一餐的主要蔬菜来源，“这些其实都属于谷薯类，算主食并不算蔬菜，如果要炒土豆丝，建议搭配青椒丝或萝卜丝等，尽量一餐吃到多种蔬菜”。

除了蔬菜，多数老年人豆制品和全谷物摄入量也不足。《指南》建议成年人平均每天摄入15~25克大豆或相当量的大豆制品，而本次调查发现，仅有36%的老年人当日膳食有豆制品，以五谷豆浆为主。

## 【营养师有话说】

咱们常吃的大米饭，并不属于全谷物，而是精致谷物，常见的全谷物包括小米、玉米、燕麦、全麦粉等。全谷物中含有更多的维生素、膳食纤维和B族维生素，对老年人控制血糖和心脑血管疾病都有益处，建议每日全谷物的量占到主食的1/3左右。

## 4 现场开饮食“处方”，为慢病老人解难题

## ■经常吃香蕉，为啥还便秘

在参加本次活动的老人中，有多位老人有慢性便秘，营养师根据他们的情况，给出了饮食调整方案。

以其中一位老人为例，她早上和中午分别会吃香蕉、火龙果。虽然这些水果有一定的助排便作用，但她全天几乎没有摄入蔬菜，而且全天饮水量不到800毫升。“这两条对于便秘患者都是大忌，蔬菜富含膳食纤维，能促进肠道蠕动，便秘患者每日饮水量应在1.5~2升，没有血糖问题的可适当喝点蜂蜜水”。

## ■“吃得够清淡了，血糖为啥还不稳定”

“大夫，我吃得够清淡了，血糖为啥还不稳定？”

“我看了你的调查表，晚餐是小米稀饭、馒头和炒南瓜，还加餐吃了饼干，这肯定不行呀！”

在活动现场，田俊梅为这位老年糖尿病患者现场开了饮食“处方”，“普通的大米粥、小米粥、糯米粥、面汤等，升血糖非常快，尽量少喝，可以用牛奶或豆浆代替稀饭，南瓜碳水含量较高，如果吃南瓜，要适当减少主食量，蔬菜要吃够量。临睡前，吃饼干肯定影响血糖啊，还是不要再吃了”。

