

一日三餐不“糊弄” 老年人何以告别食“糜”

“水泡钙奶饼干……”在医生数次询问下，诗露的父亲才不情愿地挤出了这六个字，而这正是他的一日三餐。因为营养不良，他日渐消瘦，不到半年体重就轻了近10斤，被诊断为贫血。

在母亲为自己长时间照看孩子不在家后，年近古稀的诗露父亲独居在家。那之后，饭菜就“糊弄”起来，往往是水泡饼干、水泡米饭馒头，青菜一周都难见一根。

诗露父亲出现的贫血并非孤例。中国疾控中心发布的《中国居民营养与健康状况监测报告》显示，中国75岁以上老人的贫血率达到17%，农村地区的高龄老人贫血率接近20%。贫血率的背后反映了老年群体普遍存在的营养不良问题。

营养问题已成为威胁老年人健康的“头号杀手”。据世界卫生组织发布的《中国老龄化与健康国家评估报告》，60岁以上老年人中超过50%的死亡可以归因为饮食风险（营养过剩和营养不良）以及高血压。



充满矛盾的老年人饮食

诗露并非没有操心过父母的饮食，母亲患有糖尿病，参考医生建议制定了一份菜谱。尽管如此，由于烹调方式不尽相同，食物咸了、甜了、凉了或硬了，很难掌握，父母也常常出现胃肠道不舒服的症状，“既能方便老人食用，又能保证营养，真的太难了”。

看到父亲贫血的诊断单，自责的同时她也有许多无奈。许多人都与诗露有着相同的困惑，网络平台上，不断有人询问：到底要怎样给老人配餐？

而在大多数老人子女的印象里，老人餐的第一要义是方便老人吃下去，老年人牙口和消化不好，因此各种各样软糯的糊糊成为了标配。

事实上，对于老年餐食而言，营养损失比留住营养容易得多。中国老年学和老年医学学会营养食品分会主任付萍指出，软烂易咬动的食物一般是芋头、白薯等淀粉

类食物，“我们在为老年人加工食物的时候明显感觉比自己吃的食物要软烂很多，即便是蔬菜也炖煮很长时间，此时往往营养就已经流失殆尽了”。

而且，老年人的饮食充满矛盾。一方面老年人患有基础疾病，例如糖尿病、高血压等限制了他们的饮食，另一方面，老年人患有这些疾病后又要求更多补充营养。

“如何控制总能量需求十分考验营养管理者的水平。”付萍认为，如果一种病不能吃什么就干脆不吃了，“每天都是萝卜白菜，用不了几个月人的整体抵抗力就会下降，感染疾病的风险也会增加。”

对于有基础疾病的老人而言，膳食需要更加平衡。以糖尿病老人为例，在为这部分老年人设计膳食的时候，需要增加动物性食物，例如奶制品、肉制品，降低主食量，既需要满足饱腹感，也要满足维生素和动物性蛋白的需求。

“老人餐”标准难定义

谈到老年食品，很多人首先想到的都是制作软烂、易嚼易吞咽的食物，一般而言都是以家庭自制为主，而对于市场上现有的成品食物，却没有太多印象。

虽然老年营养是一件专业的事情，但至今有关老年食品的标准一直“难产”。

早在2018年9月，国家卫健委发布了9项食品安全国家标准（征求意见稿），其中就包含老年食品。征求意见稿将老年食品分为易食食品、老年营养配方食品和老年营养补充食品三类，并分别对其原料、感官、技术指标等进行了要求，规范了各类营养素的添加量以及产品标签标识。

但最终这项标准未能通过。付萍说，标准制定者认为，从管理角度而言，老年人群属于一个年龄人群，只要生产者认为其适合老年人就可称之为是老年食品。“标准规定了一个条条框框，如果生产一个老年蛋糕，品类不在标准当中，反倒还不能叫老年蛋糕了。”

而且标称“老年”字样后，也可能会招致一些老年人的反感。72岁的刘女士生活在上海，她的子女为其购买过不少老年营养

品，例如葡萄籽油、蛋白质粉等，但是她并不喜欢所谓的“老年营养品”，“我不吃不好，吃的话，心里很排斥”。

目前，《中国居民膳食指南》2022版中新增了高龄老年人膳食指南，提出了食物多样，而且要充足，质地应细软、宜消化，多吃鱼禽肉蛋奶，合理选择营养品，经常测体重和进行营养筛查，这些都是针对高龄老年人的生理特点和饮食特点提出的建议要求。

在一些其他国家，对老年食品的标注更为细致。比如在日本，针对老年人的照护食品会有软烂度、咀嚼度还有稀稠度等明确的指标限制。这些产品多根据老人的营养需求，将主食、菜、肉加工成半成品，回家只需要蒸熟，就是一顿完整的营养餐。一些老人零食上会标明硬度等，老人们可以根据自己的牙齿状况选择。

德国还设有专门的老人食品商店，商店会根据老年人的不同年龄段和各种慢性病的需求，提供从主食到饮料的“一条龙”食品，如有针对老人的方便主食、米饭面条等，甚至还有专为老人设计的酒精度数偏低同时添加了营养素的啤酒。

老年营养师缺口巨大

随着社会需求增加，老年营养师资格认证也提上日程。

2020年6月，中国老年学和老年医学学会编写的《老年营养师职业能力评价指南》发布实施，规定了老年健康管理服务职业技能等级对应的工作领域、工作任务及职业技能要求。

在专门的老年营养师之外，公共营养师也部分涉及了老年营养师的职能。根据《公共营养师国家职业技能标准》，四级、三级公共营养师并不涉及老年人内容，只有二级、一级营养师才要求能够设计老人食谱和制作老年餐等。

公共营养师自2004年开始实施到2016年取消，后又在2022年恢复，据付萍估计，这期间培养了几十万公共营养师，代行了一部分老年营养师的职责。

中国老年学和老年医学学会营养食品分会副主任、老年营养师吴骥华认为，相比公共营养师，老年营养师更加“聚焦”，需要掌握养老机构、养老驿站，以及居家养老的老年人的体质和营养状况，而公共营养师、营养配餐师只是对大类群体做一个简单需求设计。

老年营养师培训开展两年多来，进展并不理想，受疫情影响，线下培训难以开展，而老年食物软烂需要软到什么程度、食物温度是多少、如何喂食等，都需要亲自感受才能体会，线上难以解决这一问题。

付萍介绍说，目前经过学会认证的老年营养师只有几百人，参与老年营养师培训的学员中，主要以养老机构人员、航空公司餐饮人员为主。

而在各个养老机构中任职的营养师通常为公共营养师。多位中小型养老机构负责人表示，机构的老人餐食涵盖不同需求的老人并经过营养师设计，但是营养师主要为兼职，并非全职配备。

吴骥华认为，兼职营养师很难完全熟悉老年人的情况，往往设计一个菜单交给养老机构，然后由厨师制作餐食。但对老人而言，需求更加多样化，针对肠胃功能不好的老人、做过手术的老人、卧床不起的老人等，都需要准备特殊膳食，例如软食、碎食、流食或者半流食等。

“未来几年，老龄化越来越明显，老年营养师的缺口将会很大，这方面的专业人才在专业机构中不可或缺。”吴骥华说。

（老年日报）