

别让咱家老人乱吃补品了 老年人营养补充食品有了国家标准

“俺妈前阵子胸闷气短,瘦了许多,到医院一检查,发现是营养不良。”8月14日,河南郑州市民李明(化名)向记者反映,他的母亲平时不缺吃喝,还不时在网上买“补品”,患上营养不良实在让他费解……

近年来,随着生活水平提高和医疗技术进步,人们的寿命不断延长,老年人的营养问题也受到越来越多的重视。食品安全国家标准审评委员会近日发布《食品安全国家标准 老年营养补充食品(征求意见稿)》(以下简称“意见稿”),更使得这一话题引起社会广泛关注。



资料图(新华社)

易被忽视的“隐形饥饿”

在不少人的印象中,当今社会的物质生活相对富足,老年人应该不缺营养,但实际数据却触目惊心。中国老年医学学会、中国营养学会等机构的研究显示,我国60岁以上老年人中,约有1/3存在营养不良问题。这意味着中国老年人营养不良的患病率处于较高水平,且可能随着人口老龄化进程加快而进一步加剧。

“老年营养不良如同‘温水煮青蛙’,比较隐蔽,常常被人忽视。”郑州大学第一附属医院营养科副主任医师梁锐介绍。一项针对我国老年人的健康意识调查显示,超过60%的受访者表示,从未听说

过“老年人营养不良”这一概念或对其含义理解模糊,仅有不到30%的老年人能够准确识别出营养不良的常见症状。甚至在已经确诊存在营养不良问题的老年人中,也只有约40%的人意识到自己的营养状况不佳并主动寻求医疗或营养干预。

“这些数据反映出老年人群在营养健康管理上的严重滞后。”梁锐说,比较常见的是,不少老人尤其是独居老人习惯于“将就”,常以剩饭、速食或粥、馒头、面条等简单食物应付一日三餐,很少摄入富含蛋白质、纤维素、微量元素和维生素等营养的食物,虽说看上去“吃饱”了,但实

际上人体细胞还在“忍饥挨饿”。

“除了造成肌肉力量减弱、运动功能减退,营养不良还会带来伤口愈合延迟、免疫功能损伤,也可能殃及心血管及胃肠功能,导致疾病发病率和死亡率增加。”梁锐介绍,营养不良从多维度摧毁着老年人的健康防线,不仅给个人带来身体与精神的双重折磨,更在家庭护理、医疗资源消耗等方面给社会带来巨大压力。

梁锐提醒,如果出现非自愿性体重减轻、肌肉萎缩、皮肤与黏膜变化、认知与情绪异常,或食欲不振、便秘、腹泻等消化问题,就需要考虑营养不良的可能性,及时就医。

有待矫正的营养误区

“与儿童、青少年和中年人相比,老年人群的营养不良状况因人而异,个体化特征更为突出。”梁锐说,除了年龄增长导致的生理机能退化,以及疾病与药物影响胃肠道对食物及营养素的吸收,一些观念误区也是造成老年营养不良的重要原因。

比如十分流行的说法“千金难买老来瘦”,就带有很大的误导性。“部分老年人一味追求低体重,长期保持低热量摄入或过度清淡饮食,蛋白质和脂肪就会吸收不足。”梁锐介绍,体重丢失往往是营养不良和健康状况恶化的征兆信

号,增加患病、衰弱、失能乃至死亡风险。

依据科学解释,营养不良不仅包括种种原因导致的营养不足,也包括过度摄入特定营养素造成的营养过剩。“比如一些老年人笃信补钙越多越好,而过量补钙可能引发高钙血症、肾结石、血管钙化,影响铁、锌吸收。”梁锐说,在日常门诊中,不乏盲目补充营养的案例。如许多老年人大量摄入某种被认为营养丰富的食物,如红枣、核桃、蜂蜜等,而忽视其他重要营养素的摄入,不仅无法全面改善营养状

况,反而可能引发其他健康风险。

值得一提的是,此次出台的意见稿,明确将老年营养补充食品定义为以乳类、乳蛋白制品、大豆、大豆蛋白制品中一种或以上为食物基质,添加维生素、矿物质和(或)其他食品原料制成的适应老年人群营养补充需要的特殊膳食食用食品。“这一定义上意味着老年营养补充食品区别于普通食品,更不等同于零食和保健品。”在梁锐看来,这对于“把保健品当饭吃”等错误认知具有重要的矫正意义。

日渐完善的行业规范

意见稿将维生素A等10种营养素列为必需添加成分,维生素E等13种营养素列为可选择性成分,且对营养成分范围值以及禁用成分严格限定。此外,意见稿规定食品应标注“老年营养补充食品”“本品不能代替正常膳食”“与其他同类产品同时食用时应注意用量”等。凡此种种,既保证了老年营养补充的精准性与全面性,也从消费端规避了滥用风险。

“近年来,老年营养健康需求快速增长,但在一定程度上存在行业标准缺失、夸大宣传、消费者认知混淆等问题,缺乏权威指引。”河南省委党校经济管理教研部副

教授林永然认为,意见稿的落地将推动老年营养食品市场从无序竞争转向高质量发展,为银发经济的发展提供重要支撑。

梳理资料不难发现,从2016年《老年饮食摄入功能障碍人群配方食品》立项,到2018年《食品安全国家标准老年食品通则》公开征求意见,再到今年的意见稿出台,标志着政策从顶层设计迈向技术实操。这既呼应了《国民营养计划(2017—2030年)》中“老年人群营养改善”的要求,也是应对老龄化困境的关键落子。业内普遍认为,作为我国首个针对老年人群营养补充食品的强制性国家标准,意

见稿填补了相关领域的关键空白,老年营养补充食品市场“无标可循”的局面即将终结。

“意见稿正式实施后,将成为食品安全新的‘红线’和行业发展的‘助推器’,更好满足银发族的健康需求。”林永然表示,随着相关产品质量标准的明确,将有助于减少劣质产品生产和虚假宣传,全面提高老年营养补充产品的市场信任度;还将促进相关产业转型,刺激企业开发差异化产品和定制化配方,推动功能性营养食品的技术升级和研发迭代,从而进一步扩大老年营养市场规模,惠及更多老年人。(河南日报)

链接

老年人一日三餐应该这么吃

2024年重阳节前夕,中国营养学会老年营养分会发布了“中国老年人平衡膳食宝塔(2024)”。这是继2010版、2016版之后发布的第三版中国老年人平衡膳食宝塔。

膳食宝塔一目了然,但回到实际如何吃,很多老年人似乎还是一知半解,甚至记不住。为此,广州市第一人民医院临床营养科编了个简单易懂的“1到7”的数字口诀,形象具体,让吃饭变得“心中有数”。

“1到7”数字口诀教你轻松读懂新版膳食宝塔:

1个拳头大的水果

优先选择应季、新鲜的水果,不同水果轮换着吃,糖友们要在医生指导下进食水果。

2盘蔬菜

餐餐有蔬菜,其中一盘是深色叶菜,另外一盘可以搭配瓜类、茄子、菌类等,品种多样化。蔬菜和水果是维生素、矿物质、膳食纤维和植物化学物的重要来源,其富含的叶酸是代谢旺盛的神经系统最需要的维生素,可以预防老年痴呆。

3勺植物油

每天烹调用油量不超过3勺,而且最好食用植物油,如橄榄油、菜籽油、山茶油等,避免食用动物油、椰子油等。

4拳头杂粮饭

焖米饭的时候加点紫米、黑米、燕麦米、糙米等全谷物,或红豆、绿豆等杂豆类,全谷物和杂豆约占主食总量的1/3。强烈建议家里有糖尿病的老人多吃杂粮饭,不仅营养价值更高,而且对控制血糖非常有帮助。

5份优质蛋白

每天保证1个鸡蛋、一杯300毫升的牛奶或酸奶,一掌心左右的禽畜肉,尽量选择瘦肉,少吃或不吃肥肉。此外,再来份水产品(深海鱼、虾等)和大豆制品。很多老人牙口不好,豆腐滑嫩质软,零胆固醇,而且钙含量也不低,实乃补充优质蛋白的优选之一。

6种调味品

老年人嗅觉和味觉降低,口味偏重,擅用多种调味品,如葱、姜、蒜、醋等,不仅让食物风味更佳,而且能有效减少盐的摄入量。建议每日食盐摄入量不可超过5克。

7杯白开水

老年人不仅嗅觉、味觉“退化”,对口渴的感觉也会减弱,甚至会出现脱水,要多提醒家里老人喝水。而且,不要等渴了再喝水,少量多次,每次100—200ml,每天7—8次。(羊城晚报)