

- (2) 稀的增稠，在液体如水、饮料、果汁、牛奶中加入增稠剂。
- (3) 避免固体和液体混合在一起食用，以及容易液固分相的食物。
- (4) 食物均质、顺滑。

(六) 坚持健身与益智活动, 促进身心健康

- (1) 少坐多动，动则有益；坐立优于卧床，行走优于静坐。
- (2) 建议每周活动时间不少于 150 分钟，形式因人而异。
- (3) 活动量和时间缓慢增加，做好热身和活动后的恢复。活动过程中要注意安全。
- (4) 强调平衡训练、需氧和抗阻活动有机结合。高龄老年人可先进行平衡训练和抗阻运动。
- (5) 卧床老年人以抗阻活动为主，防止和减少肌肉萎缩。
- (6) 坚持脑力活动，如阅读、下棋、弹琴、玩游戏等，延缓认知功能衰退。



高龄老年人 膳食指南

中国居民膳食指南修订专业委员会

注: 相关实践应用和制定依据请参见专业版
联系信箱: cns@cnsoc.org
电 话: 010-83554781
官 网: www.cnsoc.org



中国好营养微信公众号



中国营养界微信公众号



2022版

高龄老年人膳食指南(2022)

高龄老年人常指 80 岁及以上的老年人。高龄、衰弱老年人往往存在进食受限，味觉、嗅觉、消化吸收能力降低，营养摄入不足。因此需要能量和营养密度高、品种多样的食物，多吃鱼、畜禽肉、蛋类、奶制品及大豆类等营养价值和生物利用率高的食物，同时配以适量的蔬菜和水果。精细烹制，口感丰富美味，食物质地细软，适应老年人的咀嚼、吞咽能力。根据具体情况，采取多种措施鼓励进食，减少不必要的食物限制。体重丢失是营养不良和老年人健康状况恶化的征兆信号，增加患病、衰弱和失能的风险。老年人要经常监测体重，对于体重过轻（BMI<20kg/m²）或近期体重明显下降的老年人，应进行医学营养评估，及早查明原因，从膳食上采取措施进行干预。如膳食摄入不足目标量的 80%，应在医生和临床营养师指导下，适时合理补充营养，如特医食品、强化食品和营养素补充剂，以改善营养状况，提高生活质量。高龄、衰弱老年人需要坚持身体和益智活动，动则有益，维护身心健康，延缓身体功能的衰退。

核心推荐

（一）食物多样, 鼓励多种方式进食

1. 多种方式鼓励进食

- （1）鼓励老年人和家人一起进食、力所能及地参与食物制作。
- （2）对空巢和独居老年人强调营造良好的社会交往氛围，集体进餐。
- （3）不能自己进食的老年人，陪护人员应辅助老年人进餐。
- （4）餐食要保证温度，尽量选用保温性能良好的餐具。

2. 保证充足食物摄入

（1）吃好三餐。早餐宜有 1 个鸡蛋、1 杯奶、1 ～ 2 种主食，中餐和晚餐宜各有 1 ～ 2 种主食、1 ～ 2 个荤菜、1 ～ 2 种蔬菜、1 种豆制品；各种畜禽肉、

鱼虾肉选 1 种或 2 种换着吃，也可与蔬菜、豆制品搭配。

（2）少量多餐。进餐次数宜采用三餐两点制，或三餐三点制。每次正餐占全天总能量 20% ～ 25%，每次加餐的能量占 5% ～ 10%。

（3）规律进餐。按作息规律定量用餐，建议早餐 6:30 ～ 8:30，午餐 11:30 ～ 12:30，晚餐 17:30 ～ 19:00，睡前一小时内不建议用餐。

（4）高龄老人不能或不愿自己做饭，可以选择供餐或送餐上门。

（二）选择质地细软, 能量和营养素密度高的食物

选择适当加工方法，使食物细软易消化

- （1）煮软烧烂，如制成软饭稠粥、细软的面食等。
- （2）食物切小切碎，烹调时间长一些，保证柔软。
- （3）肉类食物制成肉丝、肉片、肉糜、肉丸；鱼虾类做成鱼片、鱼丸、鱼羹、虾仁等，使食物容易咀嚼和消化。
- （4）整粒黄豆不利于消化吸收，可加工做成豆腐、豆浆、豆腐干等豆类制品；红（绿）豆煮软，制成豆沙馅，或做成点心、面条和各种风味小吃；豆类通过发芽变成豆芽食用或用豆类煲汤。
- （5）坚果、杂粮等坚硬食物碾碎成粉末或细小颗粒食用。
- （6）质地较硬的水果或蔬菜可粉碎、榨汁，要现榨现吃，将果肉和汁一起饮用，也将水果切成小块煮软食用。
- （7）多采用炖、煮、蒸、烩、焖、烧等烹调方法，少吃煎炸、熏烤和生硬的食物。

（三）多吃鱼禽肉蛋和奶豆, 适量蔬菜配水果

- （1）保证每日摄入足量的鱼禽肉蛋类食物，畜禽肉 40 ～ 50g、水产品 40 ～ 50g、蛋 40 ～ 50g。
- （2）建议每天饮用 300~500ml 液态奶，也可以选用酸奶、奶粉或其它奶制品。

（3）经常食用大豆及豆制品（如酱黄豆、豆腐干、素鸡、豆腐、豆浆、豆豉、纳豆等），每日摄入大豆 15g 或相当量的豆制品。

（4）尽量做到餐餐有蔬菜，每天 300g 蔬菜可以满足基本需要，可选择质地比较软的根菜类（如山药等）、茄果类（如冬瓜、番茄等）、菌藻类（如木耳、蘑菇等）以及叶菜的嫩叶等，避免选择含粗纤维的蔬菜（如芹菜、韭菜等）。

（5）天天吃水果，可选择果胶和水分较多及质地比较软的新鲜水果，如草莓、猕猴桃、桃子、香蕉、柿子、西瓜、芒果等。

（四）关注体重丢失, 定期营养筛查评估, 预防营养不良

- （1）经常监测体重，一个月最少称两次，最好保持 BMI 在 20~26.9kg/m²。
- （2）有条件的还可以测量握力、上臂围、小腿围等，也可以测量人体成分来判断体脂、瘦组织量、骨质及水分含量的变化。
- （3）对于体重过轻或近期体重下降的老年人，应进行医学营养评估，综合分析营养相关问题得出疾病相关的营养诊断。
- （4）首先应排除疾病原因，根据目前健康状况、能量摄入量 and 身体活动水平，逐渐增加能量摄入至相应的推荐量水平，或稍高于推荐量。

（五）适时合理补充营养, 提高生活质量

1. 合理使用营养品

- （1）高龄和衰弱老人进食量不足目标量 80% 时，可以在医生和临床营养师指导下，合理使用特医食品。
- （2）膳食不能满足老年人的营养需求时，可以选择强化食品，如强化营养素的饼干、麦片、牛奶、果汁、食用盐等。
- （3）已经出现营养素缺乏临床表现的老年人，应在医生或营养师的指导下，选择适合于自己的营养素补充剂。

2. 吞咽障碍老年人选用及制作易食食品

- （1）硬的变软，将较硬的食品搅拌粉碎。