

老年人营养素养报告出炉

近日，在第三届国民营养素养大会上，《2025中国居民营养素养年度报告（老年人）》发布。报告显示，当前我国老年人营养素养总体水平偏低，不同人群间营养素养水平存在显著差异。营养素养不仅与健康行为密切相关，也可能影响老年人的营养状况和慢性病风险，提升老年群体营养素养已成为健康老龄化进程中的重要课题。

报告覆盖全国30个省份的1300多名老年人。结果显示，具备营养认知素养的比例（41.7%）远高于具备行为技能素养的比例（12.7%）。北京大学公共卫生学院教授马冠生直言：“道理一知半解，生活实践更滞后。”

根据报告，体重正常老年人的营养素养整体高于超重肥胖或体重过轻者；患有慢性肾脏疾病或高尿酸血症的老年人，其营养素养水平普遍低于非患者群体。马冠生表示，老年人面临营养不良、超重和慢性病等多重挑战，仅靠个人改变长期的饮食习惯不容易。要将营养支持融入老年人常接触的生活与医疗场景，优化社区食物环境。



例如，推动社区超市设置健康食品标识，指导社区食堂和助餐点依据膳食指南设计菜品，方便老年人获取健康食材。各地也要深化医养结合服务，把专业指导送到老年人身边，将营养素养评估纳入健康档案，由家庭医生、社区护士等提供个性化指导。



“老有膳养”：高龄老年人如何吃出健康

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。复旦大学附属华东医院营养学科带头人，上海市老年营养健康质控中心主任孙建琴就来告诉你高龄老年人如何吃出健康。高龄、衰弱老年人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（ $BMI < 20\text{kg}/\text{m}^2$ ）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。

针对高龄老年人（80岁及以上）6条核心推荐

- 食物多样，鼓励多种方式进食；
- 选择质地细软，能量和营养素密度高的食物；
- 多吃鱼禽肉蛋奶和豆，适量蔬菜配水果；
- 关注体重丢失，定期营养筛查评估，预防营养不良；
- 适时合理补充营养，提高生活质量；
- 坚持健身与益智活动，促进身心健康。

保证充足食物摄入

主要方法建议如下：

（1）吃好三餐。早餐有1个鸡蛋、1杯奶，1~2种主食，主食的品种可以多样，例如肉末粥、鱼片粥、蛋花粥和肉包、馄饨等点心。中餐、晚餐宜各有1~2种主食、1~2种荤菜、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，也可考虑与蔬菜、豆制品搭配，如肉末烧豆腐等，避免单调重复。

（2）少量多餐。对于正餐摄入不足，容易出现早饱和食欲下降的高龄衰弱老人，应少量多餐，保

证充足的的食物摄入。进餐次数应采用三餐两点制，或三餐三点制，每次正餐占全天总能量的20%~25%，每次加餐的能量占5%~10%。加餐的食物与正餐相互弥补，中餐、晚餐的副食尽量不重样。

（3）规律定餐。老年人要按自己的作息规律定量用餐，建议早餐6:30~8:30，午餐11:30~12:30，晚餐17:30~19:00。睡前1小时内不建议用餐，以免影响睡眠，这样符合自身的生物钟节律，有助消化与吸收。不过饱，也不过饥，更不宜暴饮暴食。

（4）可以选择供餐或送餐上门。如果高龄老人自己不能或不愿自己做饭，可以选择供餐或送餐上门。老年供餐机构应该接受政府或相关部门的监管指导，配备营养专业人员，合理配餐，满足不同老年个体的营养需求，保证食品新鲜卫生。

选择适当加工方法，使食物细软易消化

具体措施：

- 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，烹饪时间长一些，保证柔软，如蔬菜可切成小丁、刨成丝或者制成馅，包成素馅包子、饺子、馅饼或者与荤菜混合烹饪等。
- 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，可加工成豆腐、豆浆、豆腐干等豆制品；红（绿）豆煮软制成豆沙馅，或与面粉掺和，做成点心、面条和各种风味小吃；豆类通过发芽，其维生素的含量会有所增加，且食用豆芽比干豆类容易消化，用豆类煲汤（如黄豆猪蹄汤、绿豆百合汤），有助于软化豆类膳食纤维。

- ⑤坚果、杂粮等坚硬食物碾碎成粉末或细小颗粒食用，如芝麻粉、核桃粉、玉米粉。

- ⑥质地较硬的水果或蔬菜可粉碎、榨汁，但一定要现吃现榨，将果肉和汁一起饮用，还可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。综合人民网、临床营养网



动态快讯

“秒睡”背后可能存在隐患

生活中不少人“倒头就睡”，这背后可能隐藏着健康隐患。

生活方式警报：看似“睡得快”，可能是身体在“被迫休息”。长期熬夜到凌晨、每天只睡4~5小时的人，身体处于极度透支状态，沾床就睡，甚至坐着都能睡着。但这种睡眠就像“打补丁”，反而会出现越睡越累、记忆力下降、免疫力下降等问题。某些疾病信号：发作性睡病、睡眠呼吸暂停综合征等都是可能导致“秒睡”的原因之一。

据央视网

每日记3件积极小事 助冬季调情绪好入眠

近日，广东省人民医院主任医师何红波指出，冬季对精神患者影响更显著，建议多方面自我调整：一是10时至15时之间进行30分钟户外活动；二是每周3~5次、每次30分钟快走、慢跑或太极拳；三是饮食上适当增加富含色氨酸的食物和Omega-3脂肪酸的食物；四是主动参与户外活动、家庭小聚或兴趣爱好。何红波建议撰写日记，每日记录3件积极小事，比如凉爽的微风、一杯好茶、一段对话等，感受这些小事带来的愉悦、平静或满足感。

据中国新闻网

少点“脑补”“内耗” 多点坦然表达

真正健康的关系，不需要你字斟句酌、小心翼翼。真正愿意理解你的人，不会因为一句“哈哈”就认为你敷衍，也不会因为一次回复慢了就断定你冷漠。人与人之间的信任，建立在真实与坦率之上，而非“话术精修”。

发信息大可不必字字珠玑；沟通也没有所谓的标准答案。不妨学学“钝感”——适当“迟钝”一点，少一点过度解读。别让“反复考虑”变成心理负担，也不要将“体谅他人”变成自我压抑。愿我们不要因为一条简单的微信消息，写了删、删了写，少点“脑补”“内耗”，多点坦然表达。据人民日报海外版

4个不起眼的习惯 可能让血脂飙升

血脂异常的成因复杂，需从不可控因素与可控因素两方面分析。

不可控风险包括：年龄（随年龄增长，血脂代谢速度减慢）、性别（中老年男性、女性绝经后，血脂异常风险显著上升）、遗传与家族史。

可控诱因包括：吃得油腻，会刺激肝脏合成更多甘油三酯，还会使体内代谢速度减慢，从而导致血脂出现异常。运动不足，导致代谢减缓，脂肪堆积，即使体重正常也可能血脂异常。长期不吃早餐，“坏胆固醇”和甘油三酯显著升高，而高密度脂蛋白胆固醇下降，心血管疾病风险增加。常吃夜宵，血脂在4小时内飙升，血管弹性下降，中老年人尤其危险。

据CCTV生活圈