

晕脑胀等)；容易加重痔疮等老年常见病的发生或发作，也难吸入清新的空气。

(2) 要避免久坐，减少日常生活中坐着和躺着的时间。

(3) 尽量减少看电视、手机和其他屏幕时间，每小时起身活动至少几分钟，如起身倒杯水、伸伸臂、踢踢腿、弯弯腰等。

4. 保持适宜体重

(1) 体重不宜过低，体质指数 (BMI) 在 $20.0 \sim 26.9 \text{ kg/m}^2$ 更为适宜。

体重指数 (BMI, kg/m^2) = 体重 (kg) / [身高 (m)]²

(2) 不应采取极端措施让体重在短时间内产生大幅变化。

(3) 在饮食和身体活动方面进行适度调整，让体重缓和达到正常范围。

(四) 定期健康体检, 测评营养状况, 预防营养缺乏。

1. 参加规范体检，做好健康管理

(1) 定期到有资质的医疗结构参加健康体检，每年可参加 1-2 次健康体检。

(2) 从正规渠道学习基本健康知识，如国家正式出版的报刊、书籍和社区医疗机构的科普讲座等，提高自己的辨识能力。

(3) 健康体检可发现影响身体健康的危害因素，通过调整生活方式，能够降低这些危害因素的影响；发现较为严重的问题，应该去专业医疗机构做进一步的检查，由医务人员做出专业的诊断，开展规范的治疗。

2. 及时测评营养状况，纠正不健康饮食行为

(1) 鼓励老年人关注自己的饮食，经常自我测评营养状况。

(2) 定期称量体重，看看是否在推荐的正常范围内，如果在短时间内出现较大波动，及时查找原因，进行调整。

(3) 记录自己的饮食情况，看看进食的食物种类是否丰富，尽可能达到膳食指南中每天 12 种，每周 25 种食物的推荐。

(4) 对于患有多种慢性疾病，身体机能明显变差的老年人，应接受专业的营养不良风险评估、评定，接受医学营养专业人员的指导，科学精细调控饮食，做好疾病治疗、康复中的营养支持。

一般老年人 膳食指南

中国居民膳食指南修订专家委员会

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

一般老年人膳食指南(2022)

随着年龄增加，尤其是超过 65 岁，衰老的特征比较明显地表现出来。生理上的变化主要体现在代谢能力下降，呼吸功能衰退，心脑血管衰退，视觉和听觉及味觉等感官反应迟钝，肌肉衰减等。这些变化会影响老年人摄取、消化食物和吸收营养物质的能力，使他们容易出现蛋白质、微量营养素摄入不足，产生消瘦、贫血等问题，降低了身体的抵抗能力，增加罹患疾病的风险。

在一般成年人平衡膳食的基础上，应为老年人提供更加丰富多样的食物，特别是易于消化吸收、利用，且富含蛋白质的动物性食物和大豆类制品。老年人应积极主动参与家庭和社会活动，积极与人交流；尽可能多与家人或朋友一起进餐，享受食物美味，体验快乐生活。老年人应积极进行身体活动，特别是户外活动，更多地呼吸新鲜空气、接受阳光，促进体内维生素 D 合成，延缓骨质疏松和肌肉衰减的进程。需要关注老年人的体重变化，定期测量；用体质指数评判，适宜范围在 20.0~26.9kg/m²。不要求偏胖的老年人快速降低体重，而是应维持在一个比较稳定的范围内。在没有主动采取措施减重的情况下出现体重明显下降时，要主动去做营养和医学咨询。老年人应定期到正规的医疗机构进行体检，做营养状况测评，并以此为依据，合理选择食物、预防营养缺乏，主动健康，快乐生活。

核心推荐

(一) 食物品种丰富, 动物性食物充足, 常吃大豆制品。

1. 食物品种丰富，合理搭配

(1) 品种多样化。除常吃的米饭、馒头等主食外，还可以选小米、玉米、荞麦、燕麦等各种杂粮谷物；此外，土豆、红薯也可作为主食。

(2) 努力做到餐餐有蔬菜。尽可能换着吃不同种类的蔬菜，特别注意多选深色叶菜（如油菜、青菜、菠菜、紫甘蓝等）；不同蔬菜搭配食用。

(3) 尽可能选择不同种类的水果。每种吃得量少些，但种类多一些；不应

用蔬菜替代水果。

(4) 动物性食物换着吃。尽可能换着吃畜肉（如猪肉、羊肉、牛肉等）、禽肉（如鸡、鸭等）、鱼虾类以及蛋类食物；选择鱼肉时，建议多食用鱼腩（鱼肚）；应与蔬菜一同搭配。

(5) 吃不同种类的奶类和豆类食物。

2. 摄入足够量的动物性食物和大豆类食品

(1) 动物性食物摄入总量应争取达到平均每日 120g ~ 150g，其中鱼 40 ~ 50g，畜禽肉 40 ~ 50g，蛋类 40 ~ 50g。各餐都应有一定量的动物性食物，食用畜肉时，尽量选择瘦肉，少吃肥肉。

(2) 选择适合自己身体状况的奶制品，如鲜奶、酸奶、老年人奶粉等，并坚持长期食用。推荐每日饮用 300 ~ 400ml 牛奶或蛋白质含量相当的奶制品。

(3) 保证摄入充足的大豆类制品，如豆腐、豆腐干、豆皮、豆腐脑、黄豆芽及豆浆等，达到平均每天吃相当于 15g 大豆的推荐水平。

(二) 鼓励共同进餐, 保持良好食欲, 享受食物美味。

1. 营造良好氛围，鼓励共同制作和分享食物。

(1) 制作和分享食物有利于保持积极、乐观的情绪，家人、亲友应劝导、鼓励老年人一同挑选、制作、品尝、评论食物。

(2) 政府、老年人服务机构和相关社会组织在为老年人建造长者食堂、老年人餐桌时，可通过积极地宣传，有效地组织协调，营造良好氛围，促进老年人的身心健康。

2. 努力增进食欲，享受食物美味。

(1) 鼓励老年人积极参加群体活动，适度增加身体活动量，提升进食欲望。

(2) 采取不同烹调方式，丰富食物的色泽、风味，增加食物本身的吸引力。

(3) 科学宣传食物在维护生命方面的基础作用，让老年人更多地体验不同种类食物的美好滋味，心情愉悦地享受晚年生活。

(三) 积极户外活动, 延缓肌肉衰减, 保持适宜体重。

1. 合理营养是延缓老年人肌肉衰减的主要途径

(1) 一般情况下老年人每日蛋白质摄入量在每公斤体重 1.0-1.2 克，日常进行抗阻训练的老年人每日蛋白质摄入量每日每公斤体重≥1.2-1.5 g。

(2) 每日三餐都应有动物性食物，不宜集中在一餐摄入大量蛋白质；来自于鱼、虾、禽肉、猪牛羊肉等动物性食物和大豆类食物的优质蛋白质比例不低于 50%。

(3) 每天饮 300 ~ 400g 鲜牛奶或相当量蛋白质的奶制品（相当于奶粉 30 ~ 36 克），乳糖不耐受的老年人可以考虑饮用低乳糖奶或酸奶。

(4) 增加摄入富含 n-3 多不饱和脂肪酸、维生素 D 的海鱼类食物、蛋黄，并食用一定量的动物肝脏。

(5) 鼓励增加深色的蔬菜和水果以及豆类等抗富含氧化营养素食物的摄入。

(6) 在医生或营养师的指导下合理补充维生素 D 和含多种微量营养素的膳食营养补充剂。

2. 主动参加身体活动，积极进行户外运动

(1) 根据自己的生理特点和健康状况来确定运动强度、频率和时间。

(2) 兼顾自己的兴趣爱好和运动设施条件选择多种身体活动的方式，尽可能使全身都得到活动。

(3) 注意多选择散步、快走、太极拳、门球等动作缓慢柔和的运动方式。

(4) 安排合适的运动负荷，数心率是最为简便的判断方法，常以（170- 年龄）作为运动目标心率。

3. 减少久坐等静态时间

(1) 长时间静坐，可导致局部肌肉的劳损，诱发各种疾病（如腰肌损伤、头