

老人饮食不同年轻人 应遵循八个原则



老人的饮食不同于年轻人，他们对营养的需求也不一样。遵循什么样的饮食原则才会有助于老年人的身体健康呢？

1. 零食补充营养

老人咀嚼及吞咽能力较差，一餐吃不了多少东西，进

食时间又拖得很长。所以不妨让老年人一天分成5~6餐进食，在三次正餐之间准备一些简便的零食，比如低脂牛奶燕麦片或豆花、豆浆加蛋等。

2. 限制油脂摄入量

老年人摄取油脂要以植物油为主，避免肥肉、动物油脂(猪油、牛油)，而且要少用油炸的方式烹调食物。另外，糕饼类的油脂含量也很高，要尽量避免。

3. 主食加入蔬菜一起烹调

为了方便老年人咀嚼，尽量挑选质地比较软的蔬

菜，比如大番茄、丝瓜、冬瓜、南瓜、茄子及叶菜类等，切成小丁或细丝后烹调。如果老人家平时以稀饭或汤面做主食，可以加进1~2种蔬菜一起煮，确保他们每天至少吃到3份(半斤)蔬菜。

4. 每天吃2份水果

水果是老年人常会忽略的食物。台湾发布的营养调查显示，当地老年人每天吃水果不足2份。一些质地软的水果，如香蕉、西瓜、水蜜桃、木瓜、芒果、奇异果等都很适合老年人食用。如果要打成果汁，必须注意控制总量，打汁时可以多加些水稀

释，以防糖分过高。

5. 着重补充B族维生素

粗粮及坚果中都含有丰富的B族维生素，在为老年人准备三餐时，不妨在粥饭里加一些糙米或坚果碎。

6. 用豆制品取代部分动物蛋白质

老年人每天需要4份蛋白质，不过肉类的摄取必须限量，所以一部分蛋白质来源应该以豆类及豆制品(如豆腐、豆浆)取代。

7. 用天然食材替代调味品

老人吃东西常觉得没味，为此烹调时经常放入过量的

盐、味精等，容易吃进过量的钠，埋下高血压风险。其实，善用酸味或某些食材特有的香气，就可以让食物少盐也美味。一些具有强烈风味的蔬菜如香菜、香菇、洋葱，可以用来炒蛋或是煮汤；白醋、水果醋、柠檬汁、柳橙汁等各种果酸味，也可以变化菜肴的味道。中药材也是可随手运用的调味品，比如气味浓厚的肉桂、五香、八角等。

8. 戒除辛辣

虽然辛辣食物能挑起食欲，专家指出，老年人如果吃多了这类食物，容易造成体内水分、电解质不平衡，出现口干舌燥、火气大、睡不好等症状。

宁波江北马应龙博爱医院
MINGBO JIANGBEI MAYINGLONG BOAI HOSPITAL

四百年精于品质 马应龙一脉相承

肛肠科专业

健康热线：**0574-27769999**

扫一扫关注我们

医院地址：宁波市江北区大庆北路318号 来院路线：乘坐1路、501路、541路等多路公交车到大通桥站下车

宁波送子鸟医院
NINGBO STORK HOSPITAL
不孕不育专业医院

**“送子鸟”强势入驻华东
中国助孕领导品牌**

按 JCI 国际标准建立
美国俄勒冈辅助生殖中心技术协作医院
美国\英国\北京\上海专家倾力打造

送子，送福，送子鸟。宁波送子鸟医院祝好。

高薪诚聘 虚位以待

面试时间：2015年5月30日-31日
上午8:00-下午5:30
应聘地址：宁波白鹤饭店三楼海华厅(宁波市灵桥路2号)

医务人员				企划、网络、市场、客服人员、财务、后勤			
行政院长	1名	业务副院长	2名	企划总监	1名	平面设计	3名
护理部主任	1名	妇科医生	5名	文案策划	2名	php程序员	1名
男科医生	3名	腔镜手术医生	3名	编辑/推广	6名	新媒体营销专员	5名
内科医生	2名	B超医生	5名	电话/网络咨询	10名	外联(市场人员)	10名
放射科医生	3名	住院医生	6名	竞价专员	5名	收费员	5名
检验师(士)	6名	中药师	2名				
护士长	5名	护士	50名				
				医学科主任	1名		
				不孕科医生	8名		
				中医科医生	2名		
				麻醉科医生	5名		
				药剂师(士)	6名		
				检验科主任	1名		
				医助	6名		

将您心中的权威专家及管理，服务类人才推荐于我们，合作成功后，将为您送上精美礼品一份！