

# “千金难买老来瘦”，那是旧观念啦！ 现在提倡“千金难买老来壮”……

## 宁波这位营养师的脱口秀火了 关于老年人营养的误区还真不少

### 1 我国超五成老年人存在营养不良

“大家越重视营养，营养越能尽早发挥治疗作用，比如现在临床病人入院的时候就要做营养风险筛查……我们不会等到病人营养不良、身体亏了才介入，这么说大家可以理解吧，我们不能等亏了再悔当初！”

“光重视营养还不够，还要正确地补充营养，在我国有超过五成的老年人存在营养不良的问题……”

最近，这样一段围绕老年人营养的脱口秀走红网络，引来几十万网友关注。脱口秀的表演者是宁波市第二医院临床营养科的邢珍时。

去年11月，曾在全国营养科普大赛获奖的邢珍时受邀参加上海一档健康脱口秀节目，她带去了一段4分多钟的以“老年人营养误区”为主题的脱口秀，因为内容直击生活中常见的问题，在网络转发后引起不少网友共鸣。

“这段科普视频的素材来源于我们科室在日常工作中遇到的问题。老龄化社会，老年营养问题不容忽视，不少老年人等到躺在病床上才想到营养问题。”邢珍时提到，脱口秀里说的不少老年人存在营养不

良问题，绝不是危言耸听。权威统计数据显示，中国社区老年人营养不良和营养不良风险合并患病率为41.2%。老年营养不良会导致很多严重后果，如肌少症、衰弱、跌倒、骨折、失能、死亡等。

邢珍时介绍，大众对老年人营养有不少误区，比如觉得老年人活动量小，又不要长身体，所以需要的营养要比年轻人少。实际上老年人的营养补给除了能量略少外，蛋白质和微量元素的摄入量不比年轻人少，甚至在某些微量元素方面需要得更多。

### 2 因为老年人吃得少，所以更要吃得精

“一类老年患者觉得，营养和清淡的饮食，就是只吃素不吃肉，觉得吃素才养生，也不听我们宣教，有的人甚至变成了老油条，老是吃油条……他认为坚果花生补心好，芝麻核桃最补脑，结果上医院一瞧，三高他都没逃了。”

“还有一类老同志觉得营养就是吃过一日三餐就好，但是很多老年人的一日三餐量不够啊，上次我宣讲到这里，有一个还挺时髦的老太太冲着我喊：医生啊，你是不是想让我买营养粉？”

“老年人消化能力下降，吃得少是必然的，但正因为吃得少，更要吃得精。”宁波市营养学会副理事长、宁波市第二医院临床营养科主任徐斌斌从事临床营养工作30多年，碰到

过不少在“吃”上踩坑的老年人。

很多老年患者听到“营养和清淡的饮食”，第一反应就是只吃素不吃肉。脱口秀里的这个“老油条”就是典型案例，不沾荤腥，坚信“坚果花生补心好，芝麻核桃最补脑”。虽然老人不吃肉，但长期高糖高脂饮食，仍然导致“三高”。

“在营养门诊，我常常会遇到只吃素的老年人，他们认为豆制品也能补蛋白，为什么说吃素营养不全面？豆制品确实是唯一来自植物性食物中的优质蛋白，最好每餐都吃，但长期吃素会引起其他一些人体必须营养素的缺乏。”徐斌斌说，像铁元素在肉类食物和血制品中比较丰富，人体免疫系统必须的锌，在贝壳类的海产品、红肉及动物内脏中比

较多；还有B族维生素可以从肉类、蛋、奶以及发酵豆制品中获取，如果吃全素可能会因为缺少维生素B12导致贫血、神经系统损害和记忆力下降等问题。

还有一类老年人觉得营养就是吃好一日三餐，实际上很多老年人因为消化功能下降，食物不够多样等原因，只靠一日三餐摄入营养，远远不够。特别是，不少老年人三餐吃粥、小馄饨、咸鸭蛋，看着是不少，但品种单一，营养远远不够。

徐斌斌建议，老年人饮食要遵循多样化、荤素搭配的原则，特别是注意补充富含优质蛋白质的食物。如果日常饮食无法满足营养需要，那么可以在营养师指导下按需补充营养液或营养粉。

### 3 “做个老年人‘壮士’”，可以到这个门诊咨询

“还有一些老年人，不敢多吃，瘦胳膊细腿，但自己还挺满意，认为是‘千金难买老来瘦’。我说，那是以前的旧观念啦，现在的观念是千金难买老来‘壮’……”

“咱们做不了美少女战士，但是可以做个老年人‘壮士’……”

有句老话叫“千金难买老来瘦”，但在营养师的脱口秀中却说“千金难买老来壮”，鼓励老年人要存储肌肉、保护骨骼。

“老年人营养不良，最容易出现的是肌少症。”宁波二院临床营养科于骅副主任医师介绍，肌少症是老年人营养不良最容易出现的并发症之一，有统计数据显示，我国60岁以上人群中每4个人中就有一个肌少症患者，而80岁以上人群肌少症患病率更是高达67%。

从去年开始，宁波市第二医院开出了每周一次的肌少症营养门诊，由于骅坐诊。门诊中，他碰到不少老年人已经很瘦还是不敢多吃，导致身体每况愈下。80岁的刘老太让于骅印象深刻，身高1.60米，体重却只有40公斤，因为身体瘦弱走几步她就觉得两腿发软，被诊断为严重的肌少症。

仔细询问情况，于骅发现老人就是由于营养不良引起的肌少症，非常典型。刘老太独居，胃口不好，又是一个人吃饭，经济条件有限，经常吃剩菜剩饭。她平时一顿饭就吃小半碗，麻将大小的肉，一天只能吃1-2块。于是，于骅为老人制定了改善计划，食物搭配合理、每日少吃多餐、服用促进消化药物、适量补充营养液，配合适量运动。3个月后，老人一天可以吃四五块肉，精神、体力也有了明

显改善。

于骅呼吁，老年人要多关注自己的营养状况，平时可以观察自己的小腿、腰部和上臂的肌肉情况，也可以寻求营养师进行专业评估，以便及时发现、精准干预。

在采访的最后，谈到这次脱口秀的走红，宁波二院的营养师们既惊又喜。高兴的并不是自己的走红，而是有越来越多人开始关注老年人营养。“不少朋友的朋友看到这个脱口秀，辗转联系上我，希望自己家的老人能够得到营养师专业指导，甚至已经约好了营养咨询门诊和肌少症营养门诊！”虽然老年人营养有着种种问题，但有了全社会的共同关注，邢珍时和她的同事们对老年人营养状况改善信心满满。

记者 孙美星 通讯员 郑轲



健康脱口秀节目中的邢珍时。  
受访者供图

“很多老年人很瘦还不敢多吃，说是‘千金难买老来瘦’，那是旧观念啦！现在提倡‘千金难买老来壮’……”最近一段时间，宁波市第二医院临床营养科一段脱口秀视频走红网络，引来不少网友对老年营养话题的关注。

老龄化社会，要做到老有所养，营养状况至关重要。统计数据显示，由于营养不良导致的老年人肌少症、吞咽困难等问题正严重威胁着老年群体的健康。据统计，中国社区老年人营养不良和营养不良风险合并患病率为41.2%，造成这种情况的主要原因之一，正是公众对老年营养重要性的认识不足。