

暴食。

(4) 如果高龄老年人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和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。

## 2. 选择适当加工方法, 使食物细软易消化

高龄、衰弱老年人的咀嚼吞咽能力、消化功能减退更为明显, 在食物选择上受到一定的限制。因此食物不宜太粗糙、生硬、块大、油腻, 应尽量选择质地松软易消化的食品。比如细软的米面制品(软米饭、烂面条、馒头、包子、面包、各种糕点等); 各种畜禽肉及肉末制品(肉末、肉丝、肉丸、鸡丝、蛋饺等); 肉质细嫩的鱼虾和豆制品; 杂粮或粗粮(糙米、荞麦、燕麦、薏米等)可加水浸泡 2~3 小时后再蒸煮; 应尽量不吃油炸、烧烤、质硬的食物(如烤鱼片、蚕豆、炸臭豆腐、熏鱼等)。此外, 高龄老年人的口腔分辨能力减弱, 应选择少带刺、带骨的食物。

采用合理的烹调方法, 使食物细软易于消化。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, 烹调时间长一些, 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), 有助于软化豆内膳食纤维。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。



## 3. 经常监测体重, 进行营养评估和膳食指导

老年人应经常监测体重, 最好保持 BMI 在  $20 \sim 26.9 \text{ kg/m}^2$  范围内。建议每个家庭都应该配置体重秤, 并将体重秤放在平整且不会晃动的地方, 早上起床排尿、排便后穿着最少的内衣进行称量, 一个月最少称两次, 并记录体重, 以便比较。无法测量体重时, 可以通过间接方法来估计, 比如是否感觉衣服裤子比以往宽松了、身体瘦了、腿