

【实践应用】

老年人膳食营养摄入不足，无法维持正常的生理功能，容易疲劳、增加患病、虚弱和失能的风险。因此要关注高龄老年人的进食情况，摄入充足的蛋白质，选择鱼肉、瘦肉、禽类、鸡蛋、奶制品等。做到合理膳食，食物多样，减少不必要的食物限制。合理烹制，美味细软、易于咀嚼吞咽和消化吸收。加强营养筛查评估和营养指导，饮食摄入不足或伴有慢性消耗性基础疾病的老年人应在医生和临床营养师指导下，适时合理补充营养，如特医食品、强化食品和营养素补充剂等。老年人坚持身体活动，有益身心健康，延缓功能衰退。摄入丰富的食物品种，是保证平衡膳食的基础。正餐加餐相结合，尽可能做多样化选择。

1. 多种方式鼓励进食，保证充足食物摄入

鼓励老年人和家人一起进食、力所能及地参与食物制作，融入家庭活动，有助于增进食欲和进食量。对空巢和独居老年人强调营造良好的社会交往氛围，集体进餐改善心理状态，保持乐观情绪。让老年人认识到一日三餐不仅是物质上的需求，更是精神上的抚慰。对于不能自己进食的老年人，陪护人员应辅助老年人进餐，注意观察老年人进食状况和用餐安全，预防和减少误吸的发生。老年人一般喜欢吃热的食物，餐食要保证温度，尽量选用保温性能良好的餐具。

保证充足食物摄入的方法如下：

(1) 吃好三餐。早餐宜有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、蛋花粥或肉包、馄饨等点心。中餐和晚餐宜各有1~2种主食、1~2个荤菜、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、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、衰弱老年人，应少量多餐，保证充足的食物摄入。进餐次数宜采用三餐两点制，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) 规律进餐。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，睡前一小时内不建议用餐，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

贴士：

如何注重口腔和牙齿健康， 维护咀嚼功能

养成饭后刷牙漱口的好习惯，及时清除口腔中的污垢和食物残渣，减少口腔细菌繁殖。及时修补龋齿或病牙，残根或残冠严重、难以修补的牙齿应及早拔除，缺失牙齿应及时进行专业修复，确保假牙佩戴舒适。定期检查口腔，注意牙齿、舌头、牙龈和口腔黏膜异常情况，发现问题及时处理，预防牙质疏松和牙龈萎缩。尽力维持牙齿良好的咀嚼功能，有助于保证进食量。