

则：①硬的变软，将较硬的食物搅拌粉碎，可便于其咀嚼和吞咽；②稀的增稠，在液体如水、饮料、果汁、牛奶中加入增稠剂，增加食物的黏稠度，降低食物在咽部和食管中流动的速度；③避免异相夹杂，避免固体和液体混合在一起食用，以及容易液固分相的食物；④食物均质、顺滑。食物性状的选择应根据吞咽功能评估的结果确定，因地制宜地选择适当食物并进行合理配制。

## 7. 坚持身体活动和益智活动

高龄老年人身体活动原则：①少坐多动，动则有益；坐立优于卧床，行走优于静坐。②建议每周活动时间不少于 150 分钟，形式因人而异。③活动量和时间缓慢增加，做好热身和活动后的恢复。活动过程中要注意安全。④强调平衡训练、需氧和抗阻活动有机结合。高龄老年人可先进行平衡训练和抗阻活动。⑤卧床老年人以抗阻活动为主，防止和减少肌肉萎缩。⑥坚持脑力活动，如阅读、下棋、弹琴、玩游戏等，延缓认知功能衰退。高龄老年人一周活动举例见表 2-15。

表 2-15 高龄老年人一周活动举例

运动分类	形式	时长	频次
有氧运动	步行、快走、自行车	15~20min	每天 1 次
抗阻运动	坐位直抬腿、徒手伸展上肢、拉弹力带、推举重物、哑铃	10~15min	每周 2 次
平衡训练	站立或扶物站立、睁眼或闭眼单腿站立、靠墙深蹲、打太极	5~10min	每周 2 次 (也可作为运动前的热身)

以下关键事实是在充分的科学证据基础上得出的结论，应牢记：

- ◆ 高龄、衰弱老年人，多种慢性病的患病率高，身体各系统功能显著衰退，生活自理能力和心理调节能力明显下降，营养不良发生率高。专业精细个体化的膳食营养管理，有助于改善营养状况、维护身体功能、提高生活质量。
- ◆ 食物品种丰富，多种方式鼓励进食，减少不必要的食物限制，有助于增加老年人的能量和营养素摄入。
- ◆ 鱼禽肉蛋和奶豆类食物，营养密度和生物利用率高，适量的蔬菜和水果，精细烹制，质地细软，适应老年人的咀嚼、吞咽能力。
- ◆ 体重下降和衰弱，增加患病、住院和失能的风险。膳食摄入不足目标量 80%，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。
- ◆ 减少静坐躺卧，任何形式、任何强度的身体和益智活动，都有益于身心健康。