

的发展,目前我国绝大部分地区一年四季都有多个品种的蔬菜。不同品种的蔬菜所含营养成分差异较大,老年人应该尽可能换着吃不同种类的蔬菜,特别注意多选深色叶菜,如油菜、青菜、菠菜、紫甘蓝等。不同蔬菜还可搭配食用,比如炒土豆丝时可搭配青红椒丝,还可搭配莴笋和胡萝卜丝。这样一餐就可以吃到多种蔬菜,不仅可以丰富口味,提升食欲,还能摄入不同的营养成分。

(3) 尽可能选择不同种类的水果。目前水果品种日益丰富,易于购买。水果供应的季节性很强,但不宜在一段时间内只吃一种水果,还是尽可能选择不同种类的水果,如橘子、苹果、桃、梨、草莓、葡萄、香蕉、柚子等;每种吃得量少些,种类多一些。此外,水果中某些维生素及一些微量元素的含量与新鲜蔬菜不同,而且水果含有的果糖、果酸、果胶等物质又比蔬菜丰富,所以,不应用蔬菜替代水果。

(4) 动物性食物换着吃。动物性食物包括鱼虾贝等水产品、畜禽肉、蛋、奶类,以及一些动物内脏类食物。尽可能换着吃猪肉、羊肉、牛肉等畜肉,鸡、鸭等禽肉,鱼虾类以及蛋类食物。选择鱼肉时,建议老年人尽可能多食用鱼腩(鱼肚),这一部位肉质较软,便于老年人消化吸收,鱼刺较明显,易于剔除,降低被鱼刺卡住的风险,食用相对安全。此外,鱼腩含脂肪较多,其中 EPA 和 DHA 含量较高,有利于控制老年人的血脂水平。在选择动物性食物时,应考虑与蔬菜一同搭配,比如鸡蛋可与西红柿一起炒,炖肉中可加入大豆等。

(5) 吃不同种类的奶类和豆类食物。以大豆类食物作为原料制作的发酵或非发酵食品种类十分丰富,如豆酱、豆浆、豆腐、豆腐干等,老年人可以做多样选择。

常见的奶类有牛奶和羊奶等鲜奶及奶制品,其中以牛奶的消费量最大,接受度也最高。鲜奶进一步加工可制成各种大家熟悉的奶制品,如奶粉、酸奶、奶酪、炼乳等。在条件允许的情况,老年人可以选择不同种类的奶制品。奶酪的蛋白质、脂肪、钙、维生素 A、核黄素含量是鲜奶的 7~8 倍,比较适合食量小的老年人。

贴士:

奶酪又称干酪,是在原料乳中加入适量的乳酸菌发酵剂或凝乳酶,使蛋白质发生凝固,并加盐、压榨排除乳清之后的产品。

2. 摄入足够量的动物性食物和大豆类食品

动物性食物富含优质蛋白质,微量营养素的吸收、利用率高,有利于减少老年人贫血、延缓肌肉衰减的发生。摄入总量应争取达到平均每日 120~150g,并应选择不同种类动物性食物,其中鱼 40~50g,畜禽肉 40~50g,蛋类 40~50g。各餐都应有一定量的动物性食物,食用畜肉时,尽量选择瘦肉,少吃肥肉。

大多数老年人没有食用奶制品的习惯,但奶类是一种营养成分丰富,容易消化吸收的食物,所以建议老年人尝试选择适合自己身体状况的奶制品,如鲜奶、酸奶、老年人奶粉等,并坚持长期食用。推荐的食用量是每日 300~400ml 牛奶或蛋白质含量相当的奶制品。