

膳食不能满足老年人的营养需求时，可以选择强化食品。常见的有强化钙、铁、锌、碘、维生素 A、维生素 D、维生素 C 等营养素食品，如强化营养素的饼干、麦片、牛奶、果汁、食用盐等。营养素补充剂具有预防相应营养素缺乏的作用，对于已经出现营养素缺乏临床表现的老年人，营养素补充是最快速有效的干预措施。应在医生或营养师的指导下，选择适合自己的营养素补充剂，机体对矿物质、维生素需要量有一定的范围，补充剂量应依据中国居民膳食营养素参考摄入量（DRIs），使用过程中既不能剂量太低，无法满足需要量要求，又不能过量摄入，对机体造成毒副作用。

6. 吞咽障碍老年人选用及制作易食食品

吞咽障碍是指由于下颌、双唇、舌、软腭、咽喉、食管等器官结构和 / 或功能受损不能安全有效地把食物输送到胃内的临床表现。吞咽障碍常见并发症有误吸、肺炎、营养不良、脱水以及由此导致的心理与社会交往障碍，增加患者的病死率和不良预后。

通过饮水试验可以筛查患者有无吞咽障碍，且安全快捷。饮水试验方法和判断结果见表 2-14。

表 2-14 饮水试验及结果判断

患者端坐，喝下 30 毫升温开水，观察所需时间和呛咳情况。

分级	表现
1 级（优）	能顺利地 1 次将水咽下
2 级（良）	分 2 次以上，能不呛咳地咽下
3 级（中）	能 1 次咽下，但有呛咳
4 级（可）	分 2 次以上咽下，但有呛咳
5 级（差）	频繁呛咳，不能全部咽下

注：正常：1 级，5 秒之内；可疑：1 级，5 秒以上或 2 级，异常：3、4、5 级。

有吞咽障碍的老年人，要调整食物质构，流体食品黏度适当、固态食品不易松散、密度均匀顺滑，减少进食引起呛咳误吸的风险。吞咽障碍食品在制作时应遵循以下原

贴士：

营养素补充剂

营养素补充剂是指以补充维生素、矿物质而不以提供能量为目的的产品，包括单一和复合的补充剂，分为营养素补充剂类保健食品、OTC 类微量营养素补充产品以及其他各种营养素产品。

贴士：

强化食品

强化食品是为保持食品原有的营养成分，或者为了补充食品中所缺乏的营养素，向食品中添加一定量的食品营养强化剂，以提高其营养价值的食品。