

大豆制品口感细软、品种多样，备受老年人的喜爱。可以食用豆腐、豆腐干、豆皮、豆腐脑、黄豆芽及豆浆等不同形式的豆制品，以保证摄入充足的大豆类制品，达到平均每天相当于 15g 大豆的推荐水平。

3. 营造良好氛围，鼓励共同制作和分享食物

老年人离开工作岗位，不再是经济社会活动主体，特别是空巢、独居的老年人，很容易发展到离群寡居的状态。老年人需要认识到这些可能出现的问题，调整心态，主动参与家庭、社会活动。

制作和分享食物已成为改善、调整心理状态的重要途径，有利于帮助保持积极、乐观的情绪。家人、亲友应劝导、鼓励老年人一同挑选、制作、品尝、评论食物，让他们对生活有新认识，感受到来自家人、亲友的关心与支持，保持良好的精神状态。

政府、老年人服务机构和相关社会组织也应该意识到做好老年人每日餐食工作的社会和经济意义。在为老年人建造长者食堂、老年人餐桌等良好硬件条件的同时，还可以通过积极地宣传，有效地组织协调，营造良好氛围，帮助老年人把每日餐食作为重要的生活内容，促进老年人的身心健康。

4. 努力增进食欲，享受食物美味

老年人身体功能的衰退，特别是味觉、嗅觉、视觉敏感度的下降可以明显降低老年人的食欲；而因罹患慢性病，长期服用药物的老年人也容易出现食欲减退，表现为餐次、食量减少，食物品种单一。这些情况极易导致营养不良的发生。老年人以及照护人员应该采取积极措施避免营养不良的发生。第一要鼓励老年人积极参加群体活动，排除厌倦，保持乐观的情绪；第二是在确保安全的前提下，适度增加身体活动量，增强身体对营养的需求，提升进食欲望；第三是采取不同烹调方式，丰富食物的色泽、风味，增加食物本身的吸引力。

需要注意的是，避免在健康宣传教育方面出现偏失，如夸大了食物中某些成分对健康的影响，致使部分老年人将某些食物当作治疗疾病的药物，将另一些食物视为健康的大敌，但忘却了食物的基础营养作用和愉悦身心、维持良好情绪方面的积极作用。因此，应科学宣传食物在维护生命健康方面的基础作用，让老年人更多地体验不同种类食物的美好滋味，心情愉悦地享受晚年生活。

5. 合理营养是延缓老年人肌肉衰减的主要途径

人体在 40 岁左右开始出现肌肉量的减少，在 70 岁以前每十年大概会丢失 8%，以后肌肉丢失的速度明显增快，每十年丢失可达 15%。肌肉衰减可导致骨质疏松的风险增加，是老年人死亡的独立危险因素。良好的营养状况对延缓老年人肌肉衰减具有关键作用，主要关注如下营养素和食物。

首先是蛋白质。建议老年人在一般情况下每日蛋白质摄入量在每千克体重 1.0~1.2g，日常进行抗阻训练的老年人每日蛋白质摄入量为每千克体重 \geq 1.2~1.5g。来自鱼、虾、禽肉、猪牛羊肉等动物性食物和大豆类食物的优质蛋白质比例不低于 50%，如每天畜肉类 50g，鱼虾、禽类 50~100g。每日饮奶：有研究结果表明，牛奶中的乳清