

医疗机构科普讲座等正规渠道学习基本健康知识，提高自己的辨识能力。应该懂得健康体检主要是发现影响身体健康的危害因素，一方面，通过调整生活方式，就能够降低这些危害因素的影响；另一方面，发现较为严重的问题，应该去专业医疗机构做进一步的检查，由医务人员做出专业的诊断，开展规范的治疗。

10. 及时测评营养状况，纠正不健康饮食行为

老年人的身体功能、生活状况、社会交往等状况都发生了很大变化，对营养健康状况产生影响的因素也在不断的变化之中。应鼓励老年人关注自己的饮食，经常自我测评营养状况；定期称量体重，看看是否在推荐的正常范围内，如果在短时间内出现较大波动，应及时查找原因，进行调整。另外，还可以记录一下自己的饮食情况，看看进食的食物种类是否丰富，尽可能达到膳食指南中每天 12 种，每周 25 种食物的推荐。最重要的是能量充足，吃全谷物、水产品、肉蛋奶大豆、蔬菜等食物的量是否与中国居民膳食指南中推荐的摄入量基本相当。通过这些简单的自我测评，就能够了解自己的饮食是否基本合理。

贴士：

肌肉衰减症也称为肌少症，是一种与年龄增长相关的，进展性、广泛性的全身骨骼肌质量与功能丧失，合并体能下降、生存质量降低及跌倒与死亡等不良事件风险增加的病症。

对于患有多种慢性病，身体功能明显变差的老年人来说，由于活动受限，并在进行医学治疗，其有着特殊的营养需求，应该接受专业的营养不良风险评估、评定，接受医学营养专业人员的指导，科学精细调控饮食，做好疾病治疗、康复中的营养支持。

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：

- ◆ 随年龄增长，衰老意味着机体逐渐出现退行性变化。衰老的普遍性、内因性、进行性、个体性差异、可干预性和有害性，作为衰老的特征被普遍接受。
- ◆ 合理膳食与健康老龄化，健康寿命密切相关。在食物多样前提下，保证摄入足量的动物性食物有助于提高膳食营养素密度和吸收利用率，预防营养不良，尤其是贫血、低体重等。
- ◆ 摄入足量的蛋白质 $1.0\sim 1.5\text{g}/(\text{kg}\cdot\text{d})$ 有利于延缓老年人的肌肉衰减，蛋白质应每日摄入，其中来自动物性食物和大豆类食物的蛋白质占一半以上。
- ◆ 消瘦或肥胖都会增加老年人总死亡的风险，老年人的适宜体重范围是体质指数在 $20.0\sim 26.9\text{kg}/\text{m}^2$ 。积极进行身体活动，特别是户外运动有助于保持老年人心肺、运动和神经系统功能。
- ◆ 定期开展健康体检和营养状况测评能够及时掌握老年人的营养和健康状况，实施有针对性的个体化膳食改善。