

老年人膳食营养指导和管理

□ 端传虎 南京市祖堂山社会福利院



目的：帮助老年人建立科学合理的膳食理念，养成良好的饮食习惯，从而达到合理营养、预防疾病、促进健康的目的。方法：通过营养知识教育、膳食指导、改善膳食质量等措施，满足老年人膳食需求。结果：老年人对科学合理膳食与健康的关系认知率达 95% 以上，愿意改变不健康膳食行为的达 95% 以上。结论：对老年人进行膳食营养指导，做好膳食营养管理，是预防疾病、促进健康、提高老年人生活质量的迫切要求。

膳食营养指导和管理是新时期江苏省南京市祖堂山社会福利院（以下简称福利院）膳食工作的指导理念。随着人口老龄化的加剧，国内外都有报道老年人营养不良发生率达到 30.3%。如何改善老年人营养状况，提高老年人生活质量，降低社会家庭负担具有深远意义。来福利院的老年人均是 65~80 岁之间，甚至耄耋之年，生活不能自理、处于老年病多发时期，

改变老年人不良的饮食行为，对于预防和促进某些疾病的康复有非常重要的意义。2012 年 10 月~2014 年 10 月，我院根据老年人员的特点对 170 例入住人员进行营养指导和管理，收到了良好的效果，指导入住人员的满意率达 95% 以上。

对老年人入院后的营养指导 了解老年人的需求及健康状况

老年人新入院后，营养师必须提前了解老人的饮食习惯，和家属进行沟通，掌握老人饮食的特殊需求。询问是否有老年性疾病例如、糖尿病、高血压、等各种综合性疾病，评估老人的营养状况做好记录。每批老年人还要定期进行营养知识讲座，讲解老年人的生理特点、营养需要、中国居民膳食宝塔、老年人膳食原则等。

老年人的生理特点

与年轻人的新陈代谢相比，老人的运动量减少，自身的生理运行速度缓慢比年轻人降低 15%~20%。

新陈代谢功能下降，分解消化吸收功能增加：合成与分解代谢失去平衡，引起细胞功能下降。 消化系统功能减退老年人由于牙齿的脱落而影响食物的咀嚼，味觉迟钝而影响食欲，消化酶分泌减少，肠蠕动减缓并易产生便秘现象。 心脏功能：心律减慢，心脏输出量减少，血管逐渐硬化。 肝脑肾功能：均随年龄的增高也退化下降。

老年人的营养需要

能量：中国营养学会推荐以轻体力劳动者计（60~70 岁）每日能量的平均消耗为 1 800 kcal。 碳水化合物（谷类）：碳水化合物的“供能比”应达到 55%~60%（ $1\ 800 \times 60\% \div 4$ ）。应以谷类为主，多吃粗粮的同时适量增加玉米、莜面、燕麦等成分，保持粗细搭配。不宜多食用蔗糖等糖类。

脂肪：建议老年人脂肪占全日总量的 20% 为宜，单不饱和脂肪酸、多不饱和脂肪酸、饱和脂肪酸比例：1:1:1。胆



固醇 < 300mg/天。蛋白质要注意适量质优。在一般情况下,每日蛋白质的摄入以达到每公斤 1.0-1.2g 为宜,有蛋白质提供的能量在占全日总能量的比例上也可以适当提高,例如 12%-14% 左右。另外优质蛋白要占总蛋白的三分之一以上,最好二分之一。

矿物质: 钙(常量元素 >1000 mg/d): 老年人对钙的吸收、利用能力下降,出现钙的负平衡。体力活动的减少又可增加钙的流失,骨质疏松病较常见。钙的食物来源: 主要是牛奶及其制品、大豆及其制品、芝麻酱、深绿色蔬菜、海带、虾皮等。当然补钙也并非越多越好,总摄入量超过每天 2000mg 很可能引发副作用,使铁、锌、镁等吸收利用率降低。老年人易得不同程度的贫血症,胃酸及胃的内因子对铁的吸收能力、造血机能的不足,动物血液和肌肉提供的铁的吸收率高于植物性食物。 锌: 能维持和调节正常免疫功能。食物来源: 贝壳类海鲜、红色肉类、动物的内脏等。慢性肾病、长期接受肠外营养的人员容易引起缺锌。 碘: 参与甲状腺素合,甲状腺素调节和促进代谢,促进蛋白质合成、维生素吸收和利用。食物来源: 海产品较多。钠参与细胞的生理过程,钠调节细胞外液容量,维持血压。老年人要降低膳食钠摄入量、增加膳食钾摄入量对高血压有帮助。

维生素: 1. 维生素 A 可减少老年皮脂腺及汗腺角化,皮肤干燥,毛囊周围角化过度等。食物来源: B₁ 最为丰富是猪牛肉、全麦、新鲜蔬菜和豆类。维生素 B₂ 参与机体内三大生热营养素的代谢过程。最为丰富是动物内脏如肝、肾、心肌;其次蛋、奶类。维生素 B₆ 主要参与重要氨基酸的代谢、有抗脂肪肝、降低血清胆固醇的作用。存在于动、植物食物中。叶酸是一种重要的 B 族维生素,充足的叶酸摄

入对心血管病的发生有一定的预防作用。存在于动物内脏、肉类、鱼、禽、贝壳及蛋类。 2. 维生素 C 参与体内代谢抗氧化还原过程、维持组织细胞正常能量代谢、增强抵抗力,具有解毒预防癌症等功能。食物来源: 新鲜蔬菜、水果。

水: 水是构成细胞和体液的重要组成部分,是人体体内主要介质、运输工具、调节体温、润滑功能。老年人应养成定时饮水的习惯,水温不宜过热过冷。

老年人的膳食原则

第一,食物多样化,以谷类为主,选择营养素密度高及强化营养素的食物,粗细搭配,少吃精米、精面粉、达到合理营养、促进健康的目的。

第二,多吃蔬菜、水果。多选择深绿色或橘黄色的新鲜蔬菜,富含维生素 C、叶酸、胡萝卜素、膳食纤维等,黄、桔黄或红色的新鲜水果。

第三,常吃奶类、豆类或其制品。奶类是天然钙质的极好来源,每 100 mL 可补充 100 mg 钙。豆及豆制品含丰富的优质蛋白和异黄酮,是天然抗氧化剂,膳食纤维有助于降血压、预防心脑血管病和骨质疏松症。

第四,蛋类是优质蛋白质来源,每天吃一个,胆固醇不会过多,血脂高者少吃。

第五,食量与体力活动平衡,保持适宜体重。适当锻炼,食量不宜过多、过饱。

第六,吃清淡少盐的膳食。即膳食不要太油、太咸。老年人每日烹调用油不应超过 25 g,食盐少于 6 g 或 2.4 g 钠、以防高血压。

第七,平衡膳食宝塔配餐,补充必要营养剂。三餐比例: 早餐 30%、中餐 40%、晚餐 30%,消化差的可少食多餐。

通过以上措施住院老年人基本上接受和建立了健康的膳食理念。

对膳食工作人员的膳食营养管理

第一,树立全心全意为长者服务的意识,搞好膳食营养服务。用诚心、细心和爱心为老人搞好膳食服务。树立大局意识,使员工认识到膳食营养管理与临床治疗水平的密切关系。膳食营养工作的每个细节都很重要,相互合作把膳食营养做好。

第二,加强膳食工作人员的学习与培训,提高厨师烹饪技术和营养配餐,加强厨师营养知识培训和学习,为老人做出安全、可口、营养丰富的菜肴。工作期间加强技术研讨,有利于及时发现和解决问题。例如: 肉中加碱(用苏打或碱性物质,为了使肉变嫩)但是却使食物原料中大量的营养素被破坏。提高烹调技术,不加添加剂,减少营养素损失。

第三,建立健全福利院营养小组的评估,医生、营养师与厨师配合为每一位入住老人制定普通饮食、流质饮食、软食、治疗饮食(含低脂低钠饮食、糖尿病饮食)的食谱,自理老人采取点餐制。主要体现在: 类别多样,谷类、薯类、豆类、坚果类、蔬菜水果、动物性优质蛋白、菌类。

品种多样,主食、副食、面食、点心、小炒、营养汤。荤素搭配与粗细搭配,提高各种营养素互补。烹调方法主要是: 蒸、煮、炒、炖、烧等,减少原料营养素的流失。

结语

进入二十世纪以来,我国人们的生活水平不断提高,然而社会也逐渐进入老年化。长者以“平衡膳食,合理营养”为宗旨。这需要我们坚持科学合理的膳食管理理念,并将之运用到福利院老年人日常饮食生活中去,这样才能更好地促进老年人身体健康,推动福利院老年营养工作更上新台阶。



香椿在我国已有 2 000 余年的栽培历史,被民间奉为“树上蔬菜”,深受大众喜欢。无论是古代帝王还是达官显贵,都封香椿为“神物”,体现了其极高的食用价值和药用价值。即便到了现在,人们越来越崇尚健康饮食,注重绿色无公害食品,而从香椿的栽培护理过程可以看出其完全符合目前国人的需求定位,市场前景非常广阔。本文将简单介绍香椿的栽培和护理,进而对香椿的食用价值和市场价格进行全面分析,供大家参考学习。

自古以来,香椿都是中国人的宠儿,不仅因为它巨大的食用价值、药用价值和经济价值,而且还因为它的种植和护理非常简单,香椿的环境适应能力非常强,另外由于在种植过程中不需要化肥农药,这种纯天然的拥有极高营养价值的绿色蔬菜,已成为国人在春季享受的一道美味,并且畅销东南亚。

香椿及香椿的栽培和护理 香椿的分布

香椿在我国已有 2 000 余年历史,又名椿芽、椿树,为楝科,落叶乔木,雌雄异株。香椿在我国主要分布在南部和中部,尤其在河北、河南以及山东地区,香椿栽植最为普遍。就垂直海拔分布看,香椿主要分布在海拔 1500 m 以下的山地平原区。

不仅在内地,香椿在港澳地区甚至东南亚地区都是非常畅销的,深受当地食客的青睐。根据香椿芽孢和叶子的颜色,香椿可分为紫香椿和绿香椿两大类,紫香椿树皮呈现灰褐色,幼芽比较有光泽,同时散发的香味更加浓郁,并且内含脂肪比较多,品质高。相应的,一般把椿芽呈现为红色的称作紫椿。事实上,由于气候、土壤等方面的原因,我国北方地区多为绿香椿,西部地区以四川大竹县为代表的为红香椿。

香椿的栽培和护理

经过长期对香椿的栽培和护理,已总结了不少实践经验,目前对香椿



香椿的食用价值和市场前景

□ 贾韶千 江苏食品药品职业技术学院

的栽培有以下几种模式。

庭院经济模式。这种模式在广大的农村和城市郊区非常常见,种植香椿树在我国农村历史悠久,不仅可以增加经济效益,还具备一定的生态效益。

退耕还林模式。在退耕还林的山地选择栽种香椿树,甚至可以发展成为香椿树种植园,通过科学规划和经营,会实现规模经济。

温室栽培。这种模式是目前主流的香椿栽培模式,科学合理地选择高品质种子,培育好苗子,调节水、气温,使用肥料,同时采用先进的病虫害防治技术,极大提高了农民的收入。

香椿的食用价值分析

香椿的食用价值主要体现在它的营养价值上。作为餐桌上的宠儿,每到初春时节,对香椿的需求量都会大幅增加,因其是时令蔬菜,过了这个季节,就需要再等一年。香椿被誉为“树上蔬菜”,而我国也是唯一一个把香椿定义为蔬菜的国家。本文将从营养价值、食用功效、适应人群等方面分析香椿的食用价值。

营养价值

高营养价值是香椿带给大众最普遍的印象,事实确实如此,香椿不仅会散发出浓郁的香气,使人的食欲大大增强,还具有超高的营养价值,除了有较高的蛋白质、脂肪、碳水化合物等常规营养配备外,据相关深入的科学分析,其钙镁钾元素,还有维生素 B 组的含量在所有蔬菜种类中都是极其高的,同时,其他营养物质如磷、维生素 C 等也有较高比例。

1 维生素 E 和性激素

我国居民对维生素的摄入方式与西方国家有所差异,我国以植物性的食物为主,对维生素 E 的摄入量相对较高,维生素 E 能够促进性激素分泌,故香椿有“助孕素”的美称,能够增强男性精子的活力和增加女性雌性激素,有利于提高生育能力,可以一定程度上预防女性流产。

2 维生素 C

众所周知,辣椒的维生素 C 的含量是最高的,而经过实验室检测显示香椿的维生素 C 的含量也相当丰富,仅次于辣椒。维生素 C 对伤口愈合有促进作用,可以增强人体免疫力,同时能够改善涕泪脂肪特别是胆固醇的代谢,特别对于身体正在发育的小朋友,适量摄入维生素 C 能够促进牙齿和骨骼的生长,有效防止牙床出血。

3 胡萝卜素

胡萝卜素在香椿中的含量也比较丰富,和前两类营养元素不同,对于都市上班族和经常加班的人群,胡萝卜素的摄入十分必要。随着城市节奏日益加快,上班族面临的工作压力日益增加,出现不少职业病,使这类人群长期处于亚健康状态,眼睛疲劳、胃病等问题已成为了职场常发的疾病。人体通过对胡萝卜素的吸收可有效防止皮肤出现粗糙状态,并且有助于维护良好的视觉功能。孕妇摄入胡萝卜素有助于胎儿视觉系统的发育。

4 香椿素

香椿会散发出一种浓郁的气味,让人觉得心旷神怡,这种气味其实就来源于香椿素,香椿素能够增强人的食欲,