

全生命周期各阶段营养储值重点不同

出生前至2岁
孕期饮食为孩子打“地基”

从备孕开始,父母就要为未来的孩子做好营养储备,而且要持续到胎儿出生后24月龄,这是生命早期1000天生长发育的关键期。上海中医药大学附属龙华医院临床营养科主任医师蔡骏表示:“父亲的精子质量与受孕几率高度相关,甚至在胎盘发育、能否获得充足营养等方面至关重要;母亲的营养状况则直接关系到胎儿后续发育和母乳的质量。”

备孕时,男女都要补足营养,为孩子打好先天的健康“地基”,女性尤其注意叶酸、钙、铁、碘、B族维生素等营养素的摄入,男性则需注意补锌,有助提高精子的活力和质量。

成功受孕后,女性要适当增加食物的摄入量,但需保证营养均衡、食不过量,日常饮食可做成小份,做到每天摄入12种以上食物,每周达到25种以上;每天摄入150~200克鱼禽蛋瘦肉,孕晚期可增至175~225克;多吃富含维生素C的蔬果,比如彩椒、猕猴桃、绿叶菜等。解放军总医院第八医学中心营养科主任左小霞则提醒,孕期摄入花生、大豆、芝麻、乳制品、鸡蛋、海鲜等,确实能为胎儿的生长发育提供丰富的营养,增强其天生的耐受力,但前提是母亲本身不会过敏。

3~12岁
培养健康饮食观

在这一阶段,孩子的身心持续发展,开始有主见,对食物也有了偏好。因此,在保证营养充足的同时,正确饮食习惯的养成需提上日程。大量研究显示,心血管疾病等慢病的年轻化与儿童时期的不良饮食习惯关系密切。左小霞表示,当下儿童青少年饮食中,超加工食品占比普遍过高。美国塔夫茨大学进行的调研发现,美国儿童青少年摄入的热量中有67%来自超加工食品。我国情况同样严峻。

12~20岁
重点关注三方面

青春期是生长发育的高峰期,迎来了大脑发育完成、骨骼定型、女性初潮。“这一时期的

成长决定了未来各项身体机能的峰值。”费代丽卡认为,需重点关注大脑、骨骼和女性生殖健康三方面的营养,努力提高最大机能,做好健康储值,减缓未来衰老进程。

蔡骏表示,青春期的的大脑需要大量营养,尤其是抗氧化物质,比如欧米伽3脂肪酸、维生素E、维生素C、维生素B12、番茄红素,青少年可多吃坚果、豆类、深海鱼类、彩色果蔬等食物;骨骼健康的关键营养素是钙,可通过奶及奶制品、大豆及其制品、水产品等补充,搭配全谷物、绿色蔬菜可促进钙吸收。

月经是女性独有的生理现象。除了正常的铁流失外,每次月经会额外损失20毫克左右的铁。因此,女性需适量增加红肉、动物内脏(如肝脏)、血制品、木耳、绿叶菜等深色食物的摄入量。

20~40岁
全力以赴“存肌肉”

费代丽卡强调,青年时期的肌肉量是晚年保持活力的基础。“从30岁开始,肌肉量逐渐减少,提前最大限度地增加和维持肌肉储备,对晚年平衡力、生活质量有积极作用。”蔡骏解释说,“存

从小形成的饮食习惯会深刻入每个人的味觉记忆,很难被改变。然而,机体在不同年龄段的营养需求不同,饮食过于“专一”难免会错过一些营养。英国营养科学家费代丽卡·阿马蒂认为,按身体所需调整饮食,就像定期去健康账户里存一笔小钱,随着健康收益的日积月累,营养也会产生叠加效应。因此,每个年龄段都应按当时的营养重点来持续储值。

肌肉”比“存钱”重要。

蛋白质是构成肌肉的基础营养。2021年,中国人均每日蛋白质供应量达124.61克,约六成来自谷物等植物蛋白。但动物蛋白所含氨基酸种类、比例更符合人体需求,营养价值更高。蔡骏建议,在进行适量抗阻运动的基础上,饮食需增加鸡蛋、牛奶、鸡鸭鱼肉、豆制品等优质蛋白的摄入,至少达到每日蛋白质总摄入量的75%。

除了增加储蓄外,还要减少支出。左小霞指出,青年人普遍有不良饮食习惯,主要表现为吃过多甜腻食物、不吃早餐吃夜宵等,“三高”年轻化趋势明显,需尽早改善。

40~60岁
坚持抗炎饮食

随着年龄增长,机体内炎症水平逐渐升高,慢性炎症是心脑血管病等多种疾病的共同诱因之一,因此“抗炎饮食”是该时期的关键词。中国疾病预防控制中心营养与健康所老年与临床营养室主任张坚介绍,体内炎症因子的增加与饮食有

一定关系。在低炎饮食中,地中海饮食较具代表性,以新鲜蔬菜(沙拉)、全谷物为主,辅以健康脂肪(主要是不饱和脂肪)和适量蛋白质。

对国人而言,直接套用地中海饮食可能“水土不服”,不妨尝试本土的“江南饮食”,抗炎效果类似,即以蔬菜水果为主,一定量全谷物、水产品等动物性食物为辅。

60~80岁
以“吃多”“吃
好”为原则

老年人的营养摄取、吸收能力显著降低,《中国老年人膳食指南(2022)》提出,老年人饮食要“减少不必要的食物限制”。张坚给出的具体建议是,老年人要“吃多一点,吃好一点”。

老年人的味觉、嗅觉功能下降,为“多吃一点”,可放宽“色香味”的限制,不过度强调少盐、少油,以免影响他们感受食物的味道,降低食欲,但仍需把住“每日食盐不超过5克”“每日烹调油摄入量不超过25克”的原则。烹饪时,注意把握放盐时机,在出锅前放盐可保证咸鲜,多用葱、姜、蒜、辣椒、西红柿、柠檬、香叶、胡椒等天然调味品。同时,老年人平时可进行散步、打太极等低强度运动,从而增强食欲。

为“吃好一点”,老年人要保证营养充足,建议少吃精致的米面,慎吃饼干、糕点等超加工食物以及油炸食物,为营养密度更高的全谷物、新鲜果蔬、新鲜动物性食物等健康食物腾出更多“热量空间”。

过了80岁
足量饮水能防跌倒

高龄老年人的口渴感觉迟钝,即使身体严重缺水也很难察觉,饮水量普遍不足,但仅是轻微脱水也可能影响其神经系统功能,降低平衡能力、协调能力,增加跌倒、便秘、中风等风险。

张坚建议,老年人不要等口渴再饮水,而是要定时定点、少量多次的主动饮水,并以温水为主,每次饮用100~150毫升,保证每天喝足1.5~1.7升。老人不妨设一个饮水闹钟,饮食中增加炖菜或汤羹等菜品,但这不能代替主动饮水。

(据《生命时报》)

