

“家有一老，如有一宝”

老年人饮食消费要知晓

俗话说“家有一老，如有一宝”，敬老、孝老、爱老是中华民族的传统美德。针对老年人饮食特做如下消费提示。

合理搭配膳食，摄入足量营养

老年人与年轻人相比，咀嚼能力、消化系统功能都有所减退，饮食有其自身特点。食物形态宜细、软、松、小。如饺子、馄饨、包子、米糊、粥等。食物品种应多样，多吃蔬菜水果、常吃蛋奶及鱼虾畜禽肉类、适量吃一些豆类 and 坚果。老年人口味宜清淡、不宜大荤大油。饭量较小的老年人，应注意用餐时少喝汤水，以保证充足食物摄入。进餐要细嚼慢咽，以促进食物消化、减轻胃肠负担。

避免剩饭剩菜，科学存储食用

老年人饭量一般较小，饮食应注重营养，更有节约意识，知道食物来之不易，但有时难免剩饭剩菜。

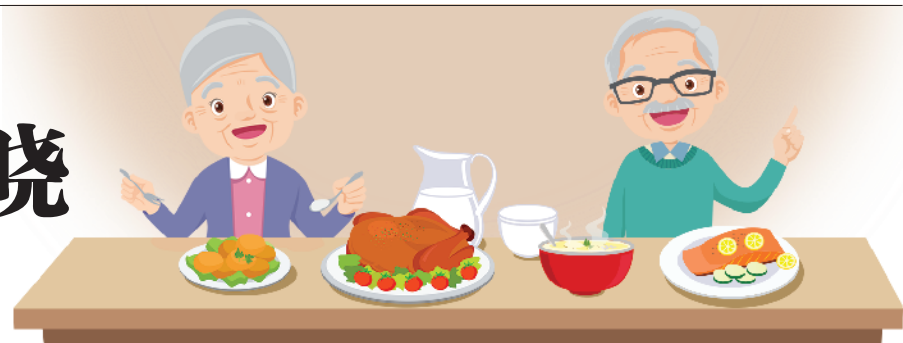
一是老年人居家做饭应首选新鲜食材，尽量现做现吃，避免剩饭剩菜。

二是剩饭剩菜可短时间存放在玻璃、陶瓷餐具或容器里，并及时放入冰箱冷藏室，生熟食物要分开放置。

三是剩饭剩菜食用前，要看和闻，判断无异常后彻底加热再食用。

吃动平衡，戒烟限酒

重阳节素有登高的习俗，老年人相对来说，体衰力弱，心血管系统和呼吸系统



功能均会有不同程度退化，建议在家人陪伴和保护下开展此类活动。同时，要做到“适当、适宜、适量、适时”。亲朋聚餐，难免把酒言欢。过量饮酒不利于健康，老年人更应限制饮酒量。此外，如有吸烟习惯的老年人，建议逐步控制直至戒掉。

理性选购保健食品，谨防盲目购买

保健食品属于特殊食品，适宜于特定人群食用并满足其特殊需要，适用人群和食用量都有限制。老年人应根据需要或在专业人员指导下科学合理地选择保健

食品。选购时，应认准产品外包装上保健食品标志（蓝帽子）及保健食品批准文号。保健食品不能代替一日三餐，要坚持正常饮食，更不能将其代替药品。食用保健食品前，必须仔细阅读说明书。

专家执笔人：

霍军生 中国疾病预防控制中心营养与健康所研究员

厉曙光 复旦大学公共卫生学院教授

白莉 国家食品安全风险评估中心研究员

石汉平 首都医科大学附属北京世纪坛医院胃肠外科/临床营养科主任

电解质饮料的科学选购建议

我们在运动饮料的货架前驻足时，在发烧后身体虚弱时，或是在长途旅行中，“电解质饮料”正越来越频繁地走进我们的生活。它究竟是什么？是维持健康必需的能量补充剂，还是被过度包装的概念？

核心价值：电解质饮料为何重要？

电解质饮料是一种专门设计的用于补充人体因出汗、呕吐、腹泻等情况丢失的水分和电解质的饮品，其核心价值在于同时提供水分和关键电解质，快速、有效地维持体液的渗透压平衡和正常生理功能。电解质饮料能通过补充这些成分，帮助身体在水分和电解质大量丢失时，快速恢复平衡，保障神经、肌肉等系统的正常运作。

何时需要饮用电解质饮料？

中高强度或超过1小时的长时间运动。运动中大量出汗会导致水分与电解质同步丢失，相比纯水，含适量钠和碳水化合物的电解质饮料能更有效地维持血容量和血浆渗透压，通过碳水化合物提供能量、钠维持神经肌肉功能来延缓疲劳并提升耐力表现，还能降低因过量饮水稀释血液钠浓度而引发的低钠血症风险。

肠胃炎或发热时，身体会通过呕吐、腹泻、出汗等方式大量丢失水分和电解质，此时，饮用电解质饮料可作为家庭临时辅助手段，它能借助“钠-葡萄糖协同转运机制”最大化水分吸收效率以纠正脱水，同时补充丢失的钠、钾等电解质，防止因电解质紊乱加重病情。世界卫生组织(WHO)推荐口服补液盐疗法作为腹泻病的一线治疗手段，但它无法替代专业治疗，若出现明显的病症，仍需及时的就医。

高温环境中作业或生活在炎热环境中。即使不进行剧烈运动，大量隐性出汗也会导致电解质丢失，此时补充含钠饮料，比单纯饮用纯水更有利于维持体液平衡，降低热相关疾病的风险。

电解质饮料与运动饮料、能量饮料的区别

电解质饮料是添加机体所需要的

矿物质及其他营养成分，能为机体补充新陈代谢消耗的电解质、水分的制品。目标在于快速补充水分和电解质，通过“钠-葡萄糖协同转运机制”提升肠道对水分的吸收效率，恢复因出汗、呕吐、腹泻等丢失的体液平衡和电解质稳态。

运动饮料是营养素及其含量能适应运动或体力活动人群的生理特点，能为机体补充水分、电解质和能量，可被迅速吸收的制品。目标在于同时满足补液、补电解质和供能需求，通过碳水化合物提供能量、延缓疲劳，同时维持神经肌肉功能。

能量饮料是含有一定能量并添加适量营养成分或其他特定成分，能为机体补充能量，或加速能量释放和吸收的制品。目标在于通过咖啡因等刺激性成分提神醒脑，短期提升注意力和兴奋度，与“补充水分或电解质”无直接关联。

简言之，三者的核心区别在于：电解质饮料聚焦“平衡”，运动饮料聚焦“运动表现”，能量饮料聚焦“短期兴奋”，需根据具体需求选择。

电解质饮料的饮用注意事项

一是注意糖分、热量的摄入。许多市售电解质饮料，尤其是运动饮料风味产品，添加了大量糖分，过量饮用可能增加肥胖、龋齿、2型糖尿病的风险。选择时需仔细查看营养标签，优先选择低糖、无糖或使用代糖的产品，尤其是需要控制热量或血糖的人群。

二是警惕钠摄入过量。尽管钠是电解质饮料的核心成分，但过量摄入钠对高血压、心血管疾病和肾脏疾病患者不利，普通人日常也不应依赖电解质饮料作为主要水分来源。

三是非“万能解药”。电解质饮料无法治疗疾病本身，不能替代正常饮食提供的全面营养，也无法有效“解酒”。

四是特殊人群慎用。肾脏疾病患者、心力衰竭患者、高血压患者，以及需要限盐、限钾的人群，饮用电解质饮料前务必咨询医生。

如何挑选合适的电解质饮料

要看清标签。关注电解质含量、糖含量和热量，以及配料表中的添加剂情况。看钠、钾含量是否与自身需求匹

配，优先选择低糖或无糖产品。

匹配需求。日常补水时，白水是最佳选择。长时间或高强度运动时，可选择含适量钠和碳水化合物的电解质饮料或运动饮料。呕吐腹泻后补液，首选接近ORS标准的低渗口服补液盐溶液(钠约75mmol/L，葡萄糖约75mmol/L，钾约20mmol/L，渗透压约245mOsm/L)。

电解质饮料是现代营养科学的应用成果，在长时间运动、疾病脱水、高温暴露等特定场景下，科学配比的电解质饮料确实能帮助人体高效恢复体液平衡、维持生理功能。然而，它并非日常保健的必需品，更不是“越喝越健康”的灵丹妙药。消费者应清晰认识其设计初衷和作用，根据自身实际需求理性进行选择，优先考虑健康的饮食习惯和充足的白水摄入。唯有科学认知、理性消费，才能让电解质饮料真正服务于健康。

(王启山 于丽
孟杰 任司娜)



如何鉴别黄酒品质

鉴别黄酒品质优劣，核心可通过“观、闻、尝、触”四大维度，结合包装标识、执行标准、配料表等信息综合判断。

二级品酒师蔡泽林介绍，首先，外观是判断黄酒品质的第一道防线，通过观察酒液状态与包装细节，可快速排除明显劣质产品。色泽上，优质黄酒核心色泽为琥珀色、橙色或棕黄色，酒体清亮透明、光泽温润，瓶底若有少量蛋白质沉淀(属天然发酵正常现象)，不影响品质；劣质黄酒酒液浑浊、色泽暗淡，或肉眼可见明显杂质，无自然光泽感。

正常黄酒可能存在微量沉淀(如瓶底少量聚集物)，静置后不影响酒液清澈度；若酒液浑浊不清、悬浮物过多或沉淀量大且结块，大概率是变质酒或人工勾兑产品。

包装方面，优先选择陶坛、瓷瓶或玻璃瓶包装的黄酒，这类材质能更好地保留酒质，避免塑料瓶可能带来的塑化剂风险。同时，须检查包装是否破损、渗漏，若存在此类情况，说明酒液可能已接触空气发生变质。

其次，在气味与口感方面，优质黄酒散发自然复合香气，如纯净米香、柔和焦糖香或陈年黄酒特有的木香，香气层次协调，年份越久香气越浓郁醇厚，无刺鼻感。劣质黄酒多带有刺鼻酒精味、酸腐味(醋酸味)或酒糟臭味，部分可能因添加人工香精出现香气突兀、不自然的情况。

优质黄酒口感醇厚柔和，酸、甜、苦、辛、涩、鲜六味平衡协调，入口甘润，饮后回味悠长，无明显酒精刺激感，不易“上头”。劣质黄酒口味寡淡无味或酒精味突出，部分产品为掩盖缺陷会添加过量糖分，导致口感过甜，饮用后易出现头晕、不适等“上头”症状。

最后，可通过简单的手感触摸与物理观察，进一步验证黄酒的发酵纯度与营养成分含量。可倒少量黄酒于手心，双手搓动至酒液均匀分布，优质黄酒因富含糖分、氨基酸等营养物质，手感滑腻温润，待手心酒液自然晾干后会残留轻微黏手感；劣质黄酒手感如清水般稀薄、无滑腻感，晾干后也无粘手痕迹。

轻轻摇晃酒瓶，优质黄酒因发酵充分、营养成分丰富，酒体具有一定黏稠度，酒液流动速度较缓，挂杯效果明显；若酒液如水般稀薄，流动速度快、无挂杯感，可能是兑水勾兑或发酵不充分的劣质产品。

(李燕京)