

一日三餐这样吃 守护银龄健康

老年人合理规划一日三餐,不仅能提供充足营养,更是预防慢性病、提升生活质量的关键。以下从三餐搭配、食材选择、饮食原则三方面给出建议,助力老年人吃得科学、吃得舒服。

早 吃好第一餐 活力一整天

早餐是老年人一天营养的“起跑线”。想要吃对早餐,关键要抓住营养均衡、易吸收的核心点,遵循搭配“黄金公式”,并且避开常见的错误早餐组合。

早餐的“黄金公式”

1份蛋白质+1份杂粮+1份蔬果

1份蛋白质。适量摄入蛋白质可延缓肌肉流失,增强饱腹感。蛋白质是老年人维持肌肉量、提升免疫力的关键。早餐的蛋白质选择应遵循“易消化、低脂肪”原则。推荐食物包括鸡蛋、低脂牛奶、无糖酸奶、豆浆、豆腐脑等,每份分量无需过多;一个中等大小的鸡蛋、300毫升牛奶、1碗无糖豆浆,即可满足一餐蛋白质的需求。对于乳糖不耐受的老年人,无糖酸奶或豆浆是牛奶的替代品,酸奶中的益生菌还能辅助调节肠道菌群。

1份杂粮。适量摄入杂粮有助于稳定血糖,补充膳食纤维。精制米面升糖快、饱腹感弱,老年人长期食用容易导致血糖波动,还可能因膳食纤维摄入不足引发便秘。建议选择全麦面包、杂粮粥、蒸玉米等作为早餐主食。每份分量建议在50~70克。杂粮富含的膳食纤维能延缓血糖上升,增加饱腹感,还能促进肠道蠕动。

1份蔬果。蔬果富含维生素及微量元素。很多老年人早餐容易忽略蔬果,导致维生素和膳食纤维摄入量不足。蔬果选择应遵循“温和、适量、易咀嚼”原则,避免生冷、坚硬或刺激性强的种类。推荐蔬菜包括叶菜类、十字花科类及菌藻类蔬菜,可凉拌、焯水后食用,凉拌时少盐、少油,保持饮食清淡;适当多选择深色水果,种类丰富但每种吃的分量少一些,每份分量建议在50~100克。蔬果中富含的维生素C、维生素E、钾等营养素,有助于增强免疫力,让老年人早餐营养更全面。

按照“黄金公式”搭配的早餐,既能保证蛋白质、碳水化合物、维生素的均衡摄入,又符合老年人的消化特点,老年人饭后精力充沛,还能避免优质蛋白质摄入不足导致的肌肉流失。

这两类早餐要少吃 有些错误做法应改掉

很多老年人的“传统早餐”其实暗藏健康风险。看似习以为常,久而久之却可能损害健康。以下两个常见误区一定要避开:

误区一:长期吃油条、咸菜、油炸糕等“重口味早餐”。油条、油炸糕等油炸食品脂肪含量高,老年人代谢脂肪的能力下降,长期食用容易导致血脂升高,增加心血管疾病发生风险。此外,油炸食品不易消化,可能加重肠胃负担,引发腹胀、消化不良。咸菜、榨菜等腌制食品则存在高盐问题,过量摄入盐分会增加肾脏负担,导致血压升高,诱发心脑血管疾病。这类早餐往往缺乏蛋白质、维生素等营养,长期食用会导致营养失衡,上午容易出现乏力、注意力不集中等情况。建议用全麦馒头、蒸玉米等替代油条,用新鲜凉拌菜替代咸菜,既保留口感,又减少健康风险。

误区二:喝加糖的白粥。很多人喜欢喝白粥的时候放些白糖。其实,喝加糖的白粥会导致血糖急剧波动,尤其不适合糖尿病患者食用;而且白粥营养单一,长期食用会导致营养素摄入不足,建议将白粥换成杂粮粥,且不加糖,并搭配少量凉拌菜即可。

午 荤素巧搭配 营养不超标

午餐作为一天能量补给的核心,对老年人的身体健康尤为关键。

牢记“321原则”餐盘比例一目了然

老年人午餐的营养搭配,可遵循简单易记的“321原则”,即餐盘内3份蔬菜、2份主食、1份优质蛋白质,总热量控制在500~700千卡。将午餐餐盘平均分为6份,其中3份盛放蔬菜(生重250~300克),2份盛放主食(生重100~150克),1份盛放优质蛋白质(生重50~75克)。这样的比例能确保膳食纤维、碳水化合物和优质蛋白质摄入均衡。

3份蔬菜。建议包含1份深色叶菜、1份瓜茄类蔬菜和1份菌菇类或根茎类蔬菜。摄入多样化的蔬菜能提供丰富的维生素、矿物质和膳食纤维,促进肠道蠕动、预防便秘。

2份主食。遵循“粗细搭配”原则,可选择杂粮饭、荞麦面、玉米、红薯等。粗粮富含膳食纤维和B族维生素,可以延缓血糖上升、降低心血管疾病发生风险、增加饱腹感、避免过量进食。

1份蛋白质。蛋白质是维持肌肉量的关键,需选择优质、易消化的蛋白质,且控制总量,避免给肾脏带来负担。

蛋白选择有讲究 优劣排序记心间

老年人蛋白质摄入的核心是“优质、适量、易消化”,不同来源的蛋白质营养价值和消化难度差异较大,推荐排序为:鱼虾>禽肉>畜肉,建议每天搭配1个鸡蛋,全面补充氨基酸。

鱼虾类蛋白质含量高且脂肪含量低,富含不饱和脂肪酸(如 $\omega-3$),能调节血脂、保护心血管。建议选择鲈鱼、鳕鱼、三文鱼、基围虾等,烹饪方式以清蒸、水煮、白灼为主,如清蒸鲈鱼、白灼基围虾,避免油炸或红烧,减少油脂摄入量。每周建议食用2~3次,每次生重控制在80~100克。

禽肉脂肪含量低于畜肉,且多集中在皮上,去皮食用更健康。建议选择鸡胸肉、鸡腿肉,烹饪方式可选择清炖、水煮、凉拌,如冬瓜薏米炖鸡汤、凉拌鸡丝,避免酱卤、熏烤,以减少摄入盐分和有害物质。每周食用2~3次,每次生重60~80克。

畜肉蛋白质含量15%~20%,但脂肪含量较高,且多为饱和脂肪酸,过量摄入可能增加心血管疾病发生风险,建议适量摄入。推荐选择瘦肉,烹饪方式以清炖、红烧为主,如萝卜炖牛肉、清炒里脊丝,每周食用1~2次,每次分量控制在生重50克以内。

控盐技巧要牢记 低盐饮食护血管

利用天然调味品代替盐是控盐的关键。烹饪时,可加入酱油、醋、柠檬汁、蚝油等,这些调味品本身含有盐分,能增加菜肴风味,减少额外加盐量。例如,清炒蔬菜时,用生抽代替盐调味,并滴几滴醋提鲜;凉拌菜时,用柠檬汁、蒜末、香菜搭配少量盐。

避免食用高盐加工食品,如腌肉、咸鱼、咸菜、火腿、方便面等,这些食物含盐量极高,每100克腌肉的含盐量可达5~10克,远超每日盐的推荐量。

烹饪方式也会影响盐的摄入,建议多采用蒸、煮、炖、凉拌,少用红烧、酱卤、熏烤。烹饪时,晚放盐(出锅前放)比早放盐更能减少盐的用量,因为盐分附着在食物表面,咸味更直接。

晚 清淡又营养 舒心睡得香

“昨晚,因为胃不舒服又折腾到后半夜没合眼。”刘爷爷一大早就向一起在社区健身的老伙计们吐槽。原来前一天晚餐,家人做了他爱吃的红烧排骨和油焖大虾,刘爷爷没忍住多吃了两碗饭,结果夜里胃胀得他翻来覆去,凌晨还感觉胃部灼热,严重影响睡眠质量。这样的场景,在很多老年家庭中并不少见。

随着年龄增长,老年人消化功能减弱,晚餐直接影响睡眠质量和身体健康,但很多人对“清淡晚餐”存在误解,认为“清淡就是只吃素”,反而导致营养失衡。合理安排清淡又营养的晚餐,才能吃得舒心睡得香。

把握关键原则减轻身体负担

老年人晚餐的核心原则是“易消化、少油少盐”,同时远离“吃太饱、吃太晚”的误区。晚餐应选择米粥、蒸蛋羹等容易消化的食物,烹饪方式优先蒸、煮、炖、清炒,比如清蒸鱼、水煮菜,避免油炸、红烧等重口味烹饪方式。油脂摄入过多会加重肠胃负担,还可能引发血脂升高,建议晚餐食用油量不超过5克,大约一小勺的量。

另外,吃太饱是老年人晚餐的大忌。人体夜间消化功能减弱,摄入过量的食物会堆积在胃肠道,导致胃胀、胃灼热,影响睡眠,还可能增加患胃肠道疾病的风险。建议晚餐吃到七八分饱即可,即感觉“不觉得饿了,但还能再吃两口”时就停筷。

另外,晚餐不宜吃得太晚,最好在睡前3~4小时吃完。如果晚上9点睡觉,应在下午5~6点吃完晚餐,给肠胃足够的消化时间,避免带着未消化的食物入睡。

只有选对食物才能轻松补钙

晚餐是老年人补钙的好时机,但补钙不等于“多喝骨头汤”。实际上,骨头汤的钙含量极低,还含有大量脂肪。真正高效的补钙食物,其实就藏于日常饮食中。

推荐晚餐喝牛奶或豆浆。牛奶富含天然钙质,且容易被人体吸收,睡前喝一杯温牛奶,既能补钙,还能助眠;对于乳糖不耐受的老年人而言,豆浆是牛奶的替代品,虽然钙含量略低于牛奶,但搭配其他补钙食物,也能满足需求。晚餐可以适当吃豆腐、腐竹等豆制品。这些食物的钙含量丰富,清炒或炖菜都很合适。

需要特别提醒的是,老年人晚餐要远离“提神陷阱”:浓茶和咖啡中含有咖啡因,会影响入睡;辛辣食物、酒精也会干扰睡眠,这些都应避免。

(李冠臻 丁丽丽
北京医院临床营养科)

