

用了10年的老年人食物金字塔最近更新,维生素矿物质是老年人的饮食弱项 50岁后要给自己的营养加餐

在很多人的印象中,“营养不良”似乎只是儿童的“专利”。然而事实上,老年人也是容易出现营养问题的人群。新年伊始,据国外媒体报道,指导了老年人膳食近10年的“食物金字塔”终于更新了,老年人平时怎么吃,营养怎么补,都有最新的科研数据来指导。其中,专家们重点强调,老年人应该注意摄取足量的维生素矿物质,特别是钙、维生素D和维生素B12。

生活好了 营养却没跟上 “三多”老人营养要当心

现在生活条件好了,老年人也比以前更要注重自己的营养,各种好吃的少不了,难道这样还会营养不良?别以为光有好吃的,营养就没问题了。从医学上讲,营养过剩照样是营养不良的一种,还不包括这种营养补过头,那种营养没补足的情况。根据我国居民营养和健康状况调查结果显示,我国老年人的营养、健康状况不容乐观:

大腹便便的老人多

我国老年人群营养状况的突出表现是营养缺乏和营养过剩并存。

就跟上文说的一样,营养过剩照样是营养不良,直接后果就是身材大走样,“大腹便便”是各种慢性疾病的诱因,这个大家都清楚。数据显示,全国城市老年人一半以上体重超标,且女性明显高于男性。另一种

现象就是营养缺乏,调查显示,老年人群中有一成多的人营养缺乏。

“三高”老人多

尽管一说再说,但有个现象还是不能避免地发生,就是高血压、高血糖、高血脂患者的快速增长。全国将近一半的老年人患有高血压,而患者中对自己患高血压的知晓率只有1/3左右;全国平均有6.77%的老年人患有糖尿病(城市老人更高达13.13%);血脂异常的比例高达23.4%。

“偏食”的老人多

吃得好不意味着吃得全。我国老年人群存在很多偏离“平衡膳食”的食物消费行为,比如精米精面吃得多;脂肪摄入量持续增加,高脂肪、高热量食物吃得多,食盐吃得多,蔬菜水果吃得却少。

50岁后必须选择合适的维生素矿物质补充剂

年过50的中老年人,由于生理功能逐渐衰退,咀嚼功能退化和消化吸收能力减弱,导致无法有效地吸收利用食物中的营养素,无法得到充足的营养,功能下降、衰老加速、骨骼老化加剧、中老年常见的慢性疾病高发等问题也就随之而来。

年过50,不应服用成年人通用产品

很多中老年朋友日常服用一些通用的维生素矿物质,这些产品各个年龄段的人都吃,30岁的人吃,50岁的人也吃。殊不知,由于处在不同的生命阶段,对营养的需求各有不同的侧重,只有遵循自己本身的生理特点,科学合理摄入多需营养,才能为身体的健康打下坚实的营养基础。就像青少年和成年人需要不同、产品选择不同一样,中老年朋友必须选择适合自己的维生素矿物质补充剂。

年过50,必须加强多种营养素

年过50的人,由于生理功能逐渐衰退,咀嚼功能退化和消化吸收能力减弱导致无法有效利用所吸收

的营养素,会导致无法得到良好的营养,面临诸多问题:

▲免疫功能下降,使老年人对外界和体内环境改变的适应能力减低,体力下降。

▲衰老加速,常常由于一些抗氧化营养素的缺乏。

▲骨骼老化加剧,骨质疏松症使骨折的风险增大。

▲各种中老年常见的慢性疾病(心脏病、高血压、糖尿病、白内障等)容易高发。

年过50,维生素要吃专用配方

年过50的人,迈入人生“分水岭”,享受健康,少受疾病困扰,要从生活的每一个细节做起:吃这个年龄合适的食物、做这个年龄合适的运动、从事这个年龄合适的兴趣爱好。另外,要选择一款这个年龄合适的维生素矿物质来增进自己健康。

选择的时候要特别关注产品配方是否专为50岁以上的中老年人“专用配方”(例如善存银片就采用为50岁以上中老年人定制的配方),是否强化一些对老年人特别重要的营养素,例如维生素A、E、B6、B12、钙、铬、钾等。

新版老年人食物金字塔 同样适用中国老年人

2008年1月份的美国《营养杂志》发表了来自美国塔夫斯大学的一个营养学研究小组专门为老年人更新的膳食指南

金字塔。新版老年食物指南表明:老年人应注意摄入各类健康食物,强调水、饮料摄入的重要性。

解读“老年人膳食指南金字塔”

金字塔顶端飘着的小旗:“老年人特别需要补充钙、维生素D和维生素B12”
金字塔底部基础:一些适合老年人的运动的图标
金字塔底部第二基础:一排水杯,强调水、饮料摄入对老年人的重要性
基础上面的6排三角形图:各类健康食物。
全谷类食物和多种多样的

谷类食品
丰富多样和营养素密度高的蔬菜和水果
低脂或脱脂的奶制品,包括减乳糖的牛奶制品
不含反式脂肪和饱和脂肪含量低的油脂
肉豆类食物组中低饱和脂肪酸的油脂和蔬菜
所有食物组中富含膳食纤维的食物



年过五十,消化吸收功能衰退
单靠食补就够了吗?

50岁以上人士

专用配方

含29种维生素矿物质
特别加强7种营养素的含量
含有多种抗氧化营养元素

善存银片

Centrum SILVER

60+ 60岁以上人士专用

全球维生素矿物质知名品牌

善存银片

Centrum SILVER

善存银片,帮助补充吸收不足的营养素,有助中老年人的健康
中老年人消化功能衰退和摄入减少,容易造成营养素吸收不足,单靠食补很难满足每日必需的营养素。因此,建议补充全面的维生素矿物质。善存银片,专为50岁以上人士设计,含29种维生素矿物质,特别加强中老年人所需的7种营养素的含量,满足中老年人特殊的营养需求,有助提高免疫力,帮助预防因维生素矿物质缺乏引起的多种慢性疾病。每日一片,乐享健康人生。