

2011年公卫高频考点：中老年膳食金字塔 PDF转换可能丢失图片或格式，建议阅读原文

[https://www.100test.com/kao\\_ti2020/653/2021\\_2022\\_2011\\_E5\\_B9\\_B4\\_E5\\_85\\_AC\\_c22\\_653889.htm](https://www.100test.com/kao_ti2020/653/2021_2022_2011_E5_B9_B4_E5_85_AC_c22_653889.htm)

中老年膳食金字塔：多喝水、多纤维、低热卡、特殊营养物质的供给、某些营养素需要额外补充！当今社会正朝着老年化社会发展，人们期盼长寿和健康，人们需要掌握更多如何去吃的科学知识，膳食金字塔形象地把人们每日习惯食用的各种食物作了科学的划分。目前，许多国家包括我国都有着各自指导本国居民的膳食金字塔来指导人民的合理膳食。几十年来，营养学家们对膳食营养的知识不断掌握、更新。最近，美国Tufts大学研究人员针对中老年的膳食金字塔作出新的变动和补充。

1.多喝水：这是根据中老年人的生理特点，即口渴、对水分要求不如年轻人那样明显，因此体内常有缺水的危险而增添的。原有金字塔的底部由占份额最大的谷物如面包、玉米、米饭和面条等组成，这在西方工业化国家或是一些发展中国家的居民膳食中有着重要指导意义，它对预防高糖、高脂肪、高热量饮食引起的高血压、糖尿病和癌症等许多现代文明病的发生起到积极作用。现今，金字塔的基底部强调以8个份额的水、果汁或其他液体（大约2000毫升）来组成。与谷类粮食占6个份额相比，水分占的位置更为重要。修订的新的金字塔强调老年人多喝水，以防止皮肤干燥、大便秘结和机体缺少水分对生理代谢造成的各种影响。

2.多纤维：在新的金字塔中，几乎每层都尽可能加入纤维素的象征性标志。多吃全谷类粗粮，选择糙米而不是精米，多吃胡萝卜、橘子、苹果而不仅是喝胡萝卜汁、橘子汁和各种其他果汁。每周至少两次吃豆类

食物，像蚕豆、扁豆来代替肉类食品。由于中老年人肠道功能逐渐衰退，这些高纤维食物同时含有较低的胆固醇和热量，从而减少了老年人患心脑血管疾病和癌症的危险性。新的金字塔还提醒中老年人要注意摄入营养密度高的食物，其中蔬菜占3份额，水果占2份额，这些蔬菜水果包括：菠菜，橘子，黄色蔬菜如甘薯和南瓜。色泽鲜艳的水果往往含有大量维生素A原、C和叶酸，如草莓、芒果等。其他营养密度高、纤维素含量高的食物选择除苹果、芹菜、黄瓜外还有莴苣、桃和杏子等。

3.低热卡：和传统金字塔相同的是，塔的顶尖部分份额最小的仍是应提倡限制的脂肪、油类和甜食的摄入，如较多的油炸食品、蛋糕、饼干、快餐和各种小吃热卡高但营养物质少，老年人不宜多吃。蛋白质的供给要注意相互搭配，从而做到平衡膳食，如谷类、豆类、瘦肉、禽蛋的相互搭配来减少饱和脂肪酸和胆固醇的摄入。

4.特殊营养物质的供给：中老年人活动量与食量减少，为了保持他们的体重、生理代谢需要和健康状态，要求每日必须提供充足的特殊营养物质，例如提供抗氧化物以防止伴随老年产生的自由基损害和衰老，提供足够的维生素D和钙质来保护骨骼的健壮，提供铁含量丰富的食品以防止发生贫血，提供丰富的叶酸来维护脑力活动的充沛并减少卒中和心脏病的发生。

5.某些营养素需要额外补充：由于中老年人身体状况和代谢功能的减弱，影响了中老年人对一些必须营养物质的摄入、吸收和生物利用，因此中老年人需要额外补充一些机体需要的营养素以满足机体健康的要求。新的金字塔在原有金字塔的顶尖部竖起了一面小旗作为醒示物，提醒人们需要额外补充某些营养素。由于骨质疏松可能威胁到每一个中老年人，在我国

老年人贫血患病率几乎与婴幼儿一样高，1 / 3的老年人会逐渐出现胃酸、胃蛋白酶的分泌减少和萎缩性胃炎，并由此导致对食物中维生素B12和铁的吸收减少。为此，钙制剂和维生素D的补充对防止骨骼疏松是必要的，补充维生素B12能帮助机体维持正常神经功能减少痴呆的发生。而纯B12补充剂则能很好被吸收，补充铁剂对于防治贫血有明显疗效。但营养学家仍认为维生素的补充不能取代健康食物的选择，如每日一杯牛奶是中老年人钙、钾和维生素B12最好的来源。相关推荐：[#0000ff>2011年公卫执业医师：营养学基础](#) [#0000ff>2011年公卫执业医师：酒后饮茶小心伤肾](#) [#0000ff>2011年公卫执业医师：食具消毒](#) 特别推荐：[#ff0000>2011年公卫执业医师考试大纲](#) [#0000ff>考试时间](#) 欢迎进入 100Test 下载频道开通，各类考试题目直接下载。详细请访问 [www.100test.com](http://www.100test.com)