

## 2022 年重陽節老年人飲食消費提示

26-09-2022 國家市場監督管理總局

農曆九月初九是我國傳統節日重陽節。俗話說“家有一老，如有一寶”，敬老、孝老、愛老是中華民族的傳統美德。今年的重陽節正好處於國慶假期期間，孩子們有更多的時間陪伴老人，針對老年人飲食作如下消費提示。

### 合理搭配膳食，攝入足量營養

老年人與年輕人相比，咀嚼能力、消化系統功能都有所減退，飲食有其特點。食物形態宜細、軟、松、小。如餃子、餛飩、包子、米糊、粥等。食物品種應多樣，多吃蔬菜水果、常吃蛋奶及魚蝦畜禽肉類、適量吃一些豆類和堅果。老年人口味宜清淡、不宜大葷大油。飯量較小的老年人，應注意用餐時少喝湯水，以保證充足食物攝入。進餐要細嚼慢嚥，以促進食物消化、減輕胃腸負擔。

### 避免剩飯剩菜，科學存儲食用

老年人飯量一般較小，飲食注重營養，更有節約意識，知道食物來之不易，但有時難免剩飯剩菜。

一是老年人居家做飯應首選新鮮食材，儘量現做現吃，避免剩飯剩菜。

二是剩飯剩菜可短時間存放在玻璃、陶瓷餐具或容器裡，並及時放入冰箱冷藏室，生熟食物要分開放置。

三是剩飯剩菜食用前，要看和聞，判斷無異常後徹底加熱再食用。

### 吃動平衡，戒煙限酒

重陽節素有登高的習俗，老年人相對來說，體衰力弱，心血管系統和呼吸系統功能均會有不同程度退化，建議在家人陪伴和保護下開展此類活動。同時，要做到“適當、適宜、適量、適時”。

親朋聚餐，難免把酒言歡。過量飲酒不利於健康，老年人更應限制飲酒量。此外，如有吸煙習慣的老年人，建議逐步控制直至戒掉。

理性選購保健食品，謹防盲目購買

保健食品屬於特殊食品，適宜於特定人群食用並滿足其特殊需要，適用人群和食用量都有限制。老年人應根據需要或在專業人員指導下科學合理地選擇保健食品。選購時，應認准產品外包裝上保健食品標誌（藍帽子）及保健食品批准文號。保健食品不能代替一日三餐，要堅持正常飲食，更不能將其代替藥品。食用保健食品前，必須仔細閱讀說明書。

專家執筆人

霍軍生 中國疾病預防控制中心營養與健康所研究員

厲曙光 復旦大學公共衛生學院教授

白 莉 國家食品安全風險評估中心研究員

石漢平 首都醫科大學附屬北京世紀壇醫院胃腸外科/臨床營養科主任