新冠肺炎疫情期间 老年人群营养健康指导建议

1.拓展食物供应，丰富食物来源

在严格遵守防疫要求的前提下，积极疏通、拓展食物供应渠道，丰富食物来源。在目前米/面、蛋类和肉类食物供给得到较好保障的基础上，努力增加奶类、大豆类、新鲜蔬菜水果、粗杂粮和薯类的供应。

2.坚持食物多样，保持均衡膳食

力争每天食用的食物种类在12种以上，每周在25种以上。多吃新鲜蔬果，每天至少300克蔬菜，200克水果，且深色蔬菜占到一半以上。增加水产品的摄入，做到每周至少食用3次水产品，每周摄入5-7个鸡蛋，平均每天摄入的鱼、禽、蛋、瘦肉总量120-200克。增加食用奶和大豆类食物，每天摄入300克液体奶或相当量的奶制品，乳糖不耐受者可选酸奶或低乳糖奶产品，避免空腹喝奶，少量多饮，或与其他谷物搭配同食；大豆制品每天达到25克；适量吃坚果。

3.保持清淡饮食，主动足量饮水

多采用蒸、煮、炖的方式烹调。少吃、不吃烟熏、腌制、油炸类食品。少盐控油，每人每天烹调用油不超过30克，食盐不超过5克。保证每天7-8杯水（1500-1700毫升），不推荐饮酒。

4.保持健康体重，重视慢病管理

争取做到每周称一次体重，避免长时间久坐，每小时起身活动一次。尽可能利用家中条件进行太极拳等适宜的身体活动；鼓励在做好防护的前提下进行阳光下的户外活动，每周中等强度体育活动150分钟以上。每三个月监测一次血糖、血脂、血压等慢病危险因素，提高慢病自我管理能力。

5.提倡分餐饮食，鼓励智慧选择

提倡分餐制，多使用公筷、公勺。学会阅读食品标签，选择安全、营养的食品。