

老年人如何吃得更健康？专家提醒——

清淡饮食过度 小心营养不良

□本报记者 张婵

“二十年不吃肉不吃油不吃盐不吃糖，每天粗茶淡饭，自个儿还爱乱吃药。”日前，说起家中老人因过度清淡饮食导致免疫力低下、营养不良的事情，市民陈先生很无奈。对此，市中心医院营养科主任韩东景提醒，日常生活中，受个人生活习惯、思想观念等因素的影响，很多老年人在饮食方面存在一些误区，长此以往容易引起营养不良等问题，应多加关注。

清淡饮食并非只吃素食

“很多老年人都听说年纪大了饮食要清淡，但很多人以为清淡饮食就是吃素食，这其实是严重的误解。长期素食可能导致营养不良，容易出现蛋白质、矿物质、维生素等缺乏和贫血、便秘等问题。”韩东景介绍，真正的清淡饮食是指平衡膳食、营养合理的一种饮食方式，主要表现为少油、少盐、少糖、少辛辣以及食物多样化。食物多样化就是为了营养均衡，避免因偏食导致营养素缺乏，比如肉蛋奶能提供人体所需的优质蛋白，奶类还是钙的最佳来源，适当的肉蛋奶摄入对维持肌肉量，减少肌肉

流失，保障骨骼健康，预防骨质疏松有重要作用。一些老年人因为担心血脂高、胆固醇高而很少吃肉，甚至长期不吃肉，这其实是错误的。

此外，肌少症也是衰老的一个重要表现。人们常说“人生难得老来瘦”，现在要改成“人生难得老来肉”，这个“肉”指的是肌肉，只有靠食物的补充和坚持锻炼，才能保证身体的肌肉不丢失。所以，不建议老年人完全远离肉类，如果害怕血脂高可以优选瘦肉、海鲜鱼类、禽类等，少吃或不吃肥肉、内脏等高脂肪、高胆固醇的食物。

低盐低脂不等于不吃油盐

合并心脑血管疾病或高脂血症的老年人，常常被嘱咐饮食要低盐低脂，所以为了身体健康，这些老年人不吃荤腥、不吃油盐。然而，食物中油脂及盐的含量过低，会明显影响食物风味。长此以往，油脂、盐以及食物摄入量不足，可导致老年人电解质紊乱及脂肪酸摄入量不足，长期油脂摄入量过低

也容易诱发便秘，影响食欲。“盐和油并不是健康的敌人，适量食用不会损害健康。建议老年人每天用油25克至30克。全天用盐不超过6克（大概一啤酒盖），合并高血压的老人应将盐控制在4克以内。”韩东景说。

糖尿病是老年人的常见病、多发病，不少老年人会因为担心血糖增

高而过度控制饮食。因此，建议合并糖尿病的老年人每一餐保证食物的多样性，同时养成良好的饮食习惯，三餐及加餐都定时定量，每天2至3次加餐，加餐以水果、坚果等为主。在食物搭配上，主食粗细搭配，多选择谷类、薯类及杂豆类混合性食物，适当选择大豆及其制品替代动物性食物。

不是所有人都适合长期喝粥

上了年纪，往往胃口不太好，消化能力也相对较差，于是不少老年人偏爱喝粥，然而长期喝粥可能会带来负面影响。比如，有胃食管反流或是胃酸分泌过多的老年人，不宜一次性喝大量的粥，否

则容易加重胃部不适。因为粥里水分较多，会在短时间内引起胃内压增高，不利于中和胃酸，从而加重反酸、烧心等症状。

韩东景建议，老年人可以在粥里适量加入一些粗粮，提高粥的营养价值。

如果怕不好消化，可以尽量把粥煮得烂一些，少放一些不好消化的杂豆，添加小米、燕麦、糯米、山药、瘦肉、蔬菜碎、蛋花等，营养价值就很高了，但是提醒有高血糖的老人不要把粥熬得太烂。③2

聚焦产业融合 走出发展新路子

——南阳鑫源粮油有限公司发展纪实

□本报记者 田园 通讯员 张亚光 文/图

南阳鑫源粮油有限公司是由方城县粮食局国营鑫源粮油加工厂改制的民营企业，成立于2008年，是方城县粮企中的“老字号”，位于方城县先进制造业开发区，占地面积38000平方米，是一家集粮食种植、存储、粮油精深加工、销售于一体的现代化全产业链农业公司。

目前，该公司拥有22项自主知识产权，建有河南省花生组织蛋白工程技术研究中心；2019年，该公司被认定为节能减排科技创新示范企业；2021年，该公司被河南省科技厅认定为国家高新技术企业。在运营生产中，该公司坚持内循环经济模式，从而有效解决了企业经营性难题，并创立了“方城鑫源”和“裕州鑫源”两大自主品牌，产品销往全国各地。

走进南阳鑫源粮油有限公司，工人们正在有条不紊地加工馒头、面条。在生产车间，日产300吨面粉生产线机声隆隆，工人穿戴整洁、干劲十足；日产100吨榨油生产线

备即将调试完毕，投入生产。

南阳鑫源粮油有限公司与周边近3万多农户建立合作，农民将小麦等粮食存储在该公司智能化仓库，农民变身“粮食储户”，而该公司也成了“粮食银行”。如今，方城县20多个鑫源粮油兑换点每天要接待数千名“粮食储户”，这些“粮食储户”每天可以从该公司兑换米面油、馒头、面条等食物。

目前，该公司该拥有检测设备600台(套)，标准化粮仓20座，可储粮6万吨。在南阳鑫源粮油有限公司，6条智能自动化生产线产能充足：自动化挂面生产线日产65吨；智能化榨油生产线日产100吨；全自动化花生蛋白制品生产线日产15吨；智能面粉生产线可日产面粉500吨；智能饲料加工生产线可日产300吨；全自动馒头生产线日产6万个。

曾经，这家企业因为管理不善，缺少资金，几乎濒临倒闭。随后，在当地政府的帮助下，该公司盘活了流动资金，优化管理模式，实现了扭亏为



抽样检验

盈，生产运营进入良性发展轨道。

作为南阳市农业产业化重点龙头企业，南阳鑫源粮油有限公司围绕小麦和高油酸花生精深加工，结合县域经济整体规划和一、二、三产业融合发展，采用订单农业模式，走出了“公司+合作社”“公司+

村集体”“乡镇国有公司+农户”新路子。该公司全产业链带动240人就业，带动3910户参与创业；打造全县公务灶、学校食堂、大型餐饮企业形成供应链闭环模式，进一步助力方城县域经济发展，促进农民增收致富。③2

南阳优质粮食工程巡礼

南阳市粮食和物资储备局 联
南阳市南都晨报 社 办
南阳市粮食行业协会 协办

