

老年人膳食搭配有哪些要点需要注意

作者：有故事的人 来源：范文网 www.wtabcd.cn/fanwen/

本文原地址：<https://www.wtabcd.cn/fanwen/zuowen/167752886175722.html>

范文网，为你加油喝彩！

老人要控制肉类食品的摄入量，特别要注意不能进食易引发高脂血症及心脑血管疾病的动物性肥肉类。老年人膳食搭配有哪些要点需要注意？

- 1.饭菜要香：指饭菜搭配要合理，烹饪要得法，使得餐桌上的食品色、香、味俱全，以提高老年人的食欲。
- 2.质量要好：指老年人应多食用营养丰富的食品，例如必需氨基酸含量丰富且易于消化的优质蛋白，如禽蛋肉类及豆制品等，含丰富维生素的蔬菜水果等，及含膳食纤维较多的玩转魔方食品。
。
- 3.数量要少：指老年人每越南抗法战争餐进食的量要少，不宜过饱，应以七八分饱为宜，尤其是晚餐更要少吃，可以采取少食多餐的方法。
- 4.菜肴要淡：指老年人不宜食用过咸食品，食盐过多易引发高血压病及心脑血管疾病，所以每日的食盐摄入量应控制在6克以下。
- 5.饭菜要烂：指老年人进食的饭菜要尽量做得软一些，烂一些，以便于老年人消化吸收。
- 6.饮食要温：指老年人进食的食物温度应冷热适宜，特别注意不要食用过凉的食品以免引发胃肠疾病。
- 7.食物要杂：指粗细粮要合理搭配，主食品种要多样化。由于谷类、豆类、鱼肉类等食品的营养成分不同，多种食物的合理搭配有利于各种营养物质的互补和吸收。
- 8.蔬菜要多：指老年人食用的蔬菜品种要多，进食量也要适当地多一些，其标准以每日进食500克以上为宜喝彩 作文。由于新鲜蔬菜含有丰富的维生素和矿物质及纤维素，对保护心血管和防

癌、防便秘有重要作用。

9.水果要吃：水果中含有丰富的维生素和微量元素，这些营养成分对于维持体液的酸碱平衡有很大的作用。描写景色的词语

10.吃饭要慢：指老年人营养师证怎么考进食时不要着急，应该细嚼慢咽，既有助于胃肠的消化吸收，又可预防因进食不当而发生的意外。

通过<https://www.882682.com/>小编的介绍，老年人膳食搭配有哪些要点需要注意感觉大家都清楚了吧，如果大家还想了解更多关于老人安全知识，敬请继续浏览本网的其他栏目内容，可以保证老人有一个健康的晚年。

更多 作文 请访问 https://www.wtabcd.cn/fanwen/list/92_0.html

文章生成doc功能，由[范文网](#)开发