

# 和孩子一样,他们也需要零食和快乐 老年人的零食你了解吗

老人的零食是什么?  
想了半天,除了饼干、萨其马还有什么?  
其实老人和孩子一样,需要零食,更需要能伴随他们,给他们带来快乐的小零嘴儿。

## 迷茫 老人专属零食选择少

10月23日下午3点半,北京南二环外一家超市的顾客不是很多。反复比较一番后,吴阿姨将两包巧克力放进购物车。记者看到,其包装上有明显的“减糖”字样。

“我大毛病没有,牙口也好,就是有点反流性胆囊炎,每天早上口苦,要少吃甜食。”吴阿姨说,自己又比较爱吃零嘴儿,以前孩子给买过蛋白棒、海苔脆片,价格都不便宜,“但觉得味道有点怪,不怎么好吃。”

当天在超市买完肉和菜,巧克力货架上满眼的“燕麦黑米”“膳食纤维”“减糖0糖”引起了吴阿姨的兴趣。“吃这些,感觉是不是比较健康啊?”

记者注意到,“新概念”巧克

力分量普遍缩水,同时价格变得更贵。细看吴阿姨选择的这款巧克力,普通版售价6.9元,减糖版售价10元,净含量仅为一半,相当于价格涨至近3倍。以100g衡量,普通版能量为2222千焦,减糖版为2105千焦,差别微乎其微。

72岁的孙奶奶从年轻时就特别爱吃零食,尤其爱吃甜的。

上了岁数,血糖没有问题,牙有假的也不影响吃喝,孙奶奶在零食方面不太控制。山楂糕、芝麻卷、萨其马经常会买,坚果,酸甜味儿的梅子果干也喜欢。逛超市看到新奇的包装,都会想要尝试。“老伴还有个微信群,能订购蜂蜜红薯片、香脆土豆片,自己去离家一站地距离的店里

去取。只不过有时候不留神吃多了,就没有胃口吃饭了。”

随机询问十余位老人,记者发现对待零食大家普遍比较迷茫,怕买得不好。大多数情况是“孩子买回来吃不掉,跟着‘打扫’,有啥吃啥”。

若本身患有慢性疾病,在吃的方面更会有所局限。一名大爷患有糖尿病和脑梗,平时没有零食。他坦言自己也会嘴馋,但没办法,“都得病了,还不忌口啊?”还有个别老人对零食有“不健康”的印象,认为有包装的食品不好,都有添加剂。而当询问如果有零食对身体有益,又能保证口感,大部分老人均表示感兴趣,愿意尝试。

## 问题 零食噱头多标准乱

“老人零食?这儿不分老人孩子,您自己找吧。”记者在线下超市咨询店员时,基本无法得到关于“老年零食”的推荐。有的店员会问,“是要买保健食品吗?”或直接指向奶粉、藕粉、黑芝麻糊等货柜。

除了老人亲自选购,还有不少晚辈会为家中老人采买一些零食,表达孝心关爱,但挑选起来同样并不容易。社交平台上,围绕老人零食的讨论度很高,也存在颇多争议。

一篇关于适老零食的推荐帖下,积累了超过3万点赞与2万

收藏,以及近千条评论。评论中经常上面有网友推荐了老人爱吃的果冻、饼干、面包等,下面又被其他人指出“果冻滑溜溜的容易发生危险”“该款饼干使用棕榈油制作,质量较差”“面包用的人造奶油,含有反式脂肪酸”“保质期太长,有大量防腐剂”……

在网购平台以老年零食作为关键词搜索,排在前列的以蒸烤起酥烘焙类点心、面包、饼干等商品为主。一款黑米糕以“无蔗糖”作为宣传,但配料表中“大米粉”排在首位,麦芽糖浆、食用葡萄糖分列四五位,显然不像广

告语所称,可以“大快朵颐”。

此外,老年零食倾向于强调其保健效果,往往添加了某种次要成分,甚至贴近某种味道,就标榜某营养概念。例如不少乳酸菌小面包,在并无乳酸菌实际添加的情况下,将“乳酸”“乳酸菌”写得很大,旁边缀以小小的“风味”,让人误以为此类糕点可以起到调理肠胃的作用。

相较老年零食,婴幼儿辅食零食和低热量减肥零食的界定与发展显得更为成熟。相关话题评论区中,不时出现在此范围内为老人挑选零食的建议。

“总体宗旨是,不要比三餐质量差。”范志红称,老年人胃口有限,不要将食量空间浪费在低价值的零食上。如果能嚼得动,坚果是比较好的选择。枣、杏干、葡萄干等各种冻干类零食营养价值也比较高。老年人需要充足的动物性食物及优质蛋白质的摄入,选择零食时可以适当考虑蛋白质含量。

对消化不太好的老人来说,经济条件允许的前提下,选择婴幼儿零食是个不错的思路。它们通常好嚼好吸收,也富含一定营养。但要注意老人吞咽功能退化,应考虑果冻类容易呛到的零食风险,这和为小朋友选择零食的注意事项有相似之处。

即便是高质量零食,吃起来也有讲究。马冠生提出四条原则:少食多餐,一次不要吃太多;种类尽量丰富,零食(加餐)的食物与正餐互补,避免单调重复;晚上睡觉前一小时不建议用餐,以免影响睡眠;餐后/吃零食后应及时刷牙漱口,保护牙齿健康。

一组参考数据——根据《预包装食品营养标签通则(GB 28050-2011)》,含钠 $\leq 120\text{mg}/100\text{g}$ (固体)或 $100\text{ml}$ (液体)为低钠食品;含脂肪 $\leq 3\text{g}/100\text{g}$ (固体)或 $\leq 1.5\text{g}/100\text{ml}$ (液体)为低脂食品;含糖 $\leq 5\text{g}/100\text{g}$ (固体)或 $100\text{ml}$ (液体)为低糖食品;含糖 $\leq 0.5\text{g}/100\text{g}$ (固体)或 $100\text{ml}$ (液体)方可声称“0糖”。这里的“糖”包括各种单糖和二糖,不管是天然存在的还是人为添加的都算。

“不建议老人吃辣条等零食,这种零食里面往往含盐太多。一些果蔬脆片通常经低温油炸,需考虑会进很多油。老年人味觉功能下降,影响对甜度的感觉,不能以吃起来甜不甜作为含糖量的判断。还要注意代可可脂,它是一种由动物蛋白油脂、植物油脂与可可粉相混合的油脂,是一类能迅速融化的人造硬脂。代可可脂中的氢化油酸属于反式脂肪酸,在人体内很难代谢出去,会增加肥胖、糖尿病及心血管疾病的发生风险。”

## 指南 消化差可选婴幼儿零食

“目前的市面上,我没太有印象见过专门针对老年人身体特点研发、做得比较好的零食类产品。”中国农业大学食品学院营养与食品安全系副教授范志红认为,老年人选购零食,更多还是要了解一些常识后,再从自身情况出发进行判断。

首先,三餐之外吃零食,好还是不好?范志红称,从饮食行为上来看,老人适当吃一些零食没有问题。一方面可以获取进食的愉悦感,又能提供一定的营养素。“尤其对于偏瘦的老人,通过三餐外的零食补充一些能量,不容易出现少肌症的问题,是有好处的。”

如果选择吃零食,更重要的是吃些什么?北京大学公共卫生学院营养与食品卫生系教授马冠生强调,无论老人自己购买还是子女代买,都要会看食品标签进行选择,以少油、少盐、无糖/少糖为核心。尤其对于患有糖尿病、高血脂、高血压等慢性疾病的老年人,选择零食时应更注意其中糖、油、盐的含量。

具体到数值上,马冠生给出

## 相关链接

### 老年人饮食应该做到七个“一点”

饮食营养和长寿密切相关。从个人健康和长寿的角度来看,粗茶和便餐以及吃粗粮和蔬菜都是健康的秘诀。老年人的饮食,应该注意以下几个方面。

●数量少一点。老年人每日唾液的分泌量是年轻人的1/3,胃液的分泌量也下降为年轻时的1/5,因而稍一吃多,就会肚子胀、不消化。所以,老人每一餐的进食量应比年轻时减少10%左右,同时要保证少食多餐。

●质量好一点。蛋白质对维持老年人机体正常代谢,增强机体抵抗力有重要作用。一般老人,每千克体重需要1克蛋白质,应以鱼类、禽类、蛋类、牛奶、大豆等优质蛋白质来源为主。

●蔬菜多一点。多吃蔬菜对保护心血管和防癌很有好处,老人每天都应吃不少于250克的蔬菜。

●味道淡一点。老年人的味觉功能有所减退,常常是食而无味,总喜欢吃味重的食物来增强食欲,这样无意中就增加了盐的摄入量。盐吃多了会加重肾脏负担,降低口腔黏膜的屏障作用,增加感冒病毒在上呼吸道生存和扩散的概率。因此,老人每天食盐的摄入量应控制在5克左右,同时要少吃酱肉和其他咸食。

●品种杂一点。荤素兼顾,粗细搭配,品种越杂越好。每天主食(不包括调味料)不应少于10样。

●饭菜香一点。这里说的“香”,不是指多用盐、味精等调味料,而是适当往菜里多加些葱、姜等调料。人的五官是相通的,可以用嗅觉来弥补味觉上的缺失。闻着香喷喷的饭菜,老人一定能胃口大开。

●食物热一点。生冷食物多性寒,吃多了会影响脾胃消化吸收,甚至造成损伤。因此,老年人要尽量避免生冷食物,尤其在秋冬季季节更要注意。

据《北京晚报》、新华社客户端



## 老人零食该怎么选

### 吃零食不是坏事

- 获取愉悦感
- 提供营养素
- 避免少肌症



### 核心

- 少油
- 少盐
- 无糖/少糖
- 不比三餐质量差

### 标准

- 低钠食品  
含钠 $\leq 120\text{mg}/100\text{g}$ (固体)或 $100\text{ml}$ (液体)
- 低脂食品  
含脂肪 $\leq 3\text{g}/100\text{g}$ (固体)或 $\leq 1.5\text{g}/100\text{ml}$ (液体)
- 低糖食品  
含糖 $\leq 5\text{g}/100\text{g}$ (固体)或 $100\text{ml}$ (液体)
- 0糖  
含糖 $\leq 0.5\text{g}/100\text{g}$ (固体)或 $100\text{ml}$ (液体)

### 选择参考

- 果冻
- 辣条
- 果蔬脆片
- 代可可脂类
- 坚果
- 冻干类
- 优质蛋白质
- 婴幼儿零食
- ……



### 讲究

- 少食多餐 一次不要吃太多
- 种类尽量丰富 零食(加餐)的食物与正餐互补 避免单调重复
- 晚上睡觉前一小时不建议用餐 以免影响睡眠
- 餐后/吃零食后应及时刷牙漱口 保护牙齿健康

